

ВЕСТА[®]

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Февраль

№ 2 (249) 2016

16+

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 января 2016 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 января 2016 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 12.

Тираж 307000 экз.

Общий тираж 532551 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Анастасия
г. Екатеринбург

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Соединять? Не соединять? ● Маски из редьки.
- Во всей красе. ● Чтобы подчеркнуть цвет глаз.
- Двойная польза.
- Если кожа пострадала от ветра.
- Время готовиться к весне.

САЛОН КРАСОТЫ

- Прическа с колечками. ● Цинк против перхоти.
- Либо редька, либо хвощ.
- Универсальная маска для волос.
- Поиграем с цветом?

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Кожа — как после бани. ● Увлажнение изнутри.
- Не для праздника. ● Три тюбика.
- Осветлите кожу подмышек. ● Ну и запах!
- Фитнес с любимым.

ЗДОРОВЬЕ

- Советуют читатели: чай с мятой прогонит простуду; хрен с лимоном от насморка; от кашля и бронхита — мед и горчица, а также картофель «в мундире»; вкусное средство для ребенка при бронхите.
- Если пропал голос.
 - Яблочный уксус должен быть под рукой.
 - Вкусный напиток для профилактики рака.
 - Редька и лен от отеков.
 - Зеленая аптека: лен культурный, или обыкновенный.
 - «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Накидки, связанные на спицах: с капюшоном; с прорезными карманами; с имитацией карманов и застежками по бокам.
- Подарки и подарочки: в офисном стиле; праздничное панно; романтика для стола; коробочка для подарка.
- Комбинированное ожерелье.
- Утеплите сапоги и ботинки.
- Шарф для настоящего мужчины.
- меховые прелести.

ВАШ СТИЛЬ

- Новости моды: весна-лето 2016.
- Блузы и рубашки. ● Необыкновенные брюки.
- Модная обувь нового сезона.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Побалуем мужчин?

ХОЗЯЮШКЕ

- Как спрятать бретели.
- Мороженое со вкусом «Нутеллы».
- Кекс в кружке. ● Ошибочка вышла?
- Кулинарное вино. ● Вот так вафельница!

ИНТЕРЬЕР

- Хотите — панно, а хотите — фриз...

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- О вкусах и цветах. ● Цветок райского сада.
- Заманчивые скидки.

ВАШ САД

- Шары сладкого дерева. ● Вопрос — ответ.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Без утомительных примерок.
- Пусть он будет рыцарем. ● Одежало-помощник.
- Бедная Золушка? ● Игрушки в клетке.
- Без обид и драк.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 февраля по 15 марта.
- Лунный посевной календарь на первое полугодие 2016 года.
- Тест: Королева или служанка?

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Аптека звуков.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на март.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Февральские сюжеты.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Один день счастья Василия Сурикова.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Самые нелепые первые свидания.
- Вечно отрицательный и вечно положительный, или Борьба со стереотипом: Эвклид Кюрдзидис и Анатолий Руденко.

ЭТИКЕТ

- Моя подруга — плакса. ● Подарок на девичник.
- Юбилей с друзьями.

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Старичкам — кашку пожже.
- Правила обращения с кроликом. ● В один слой.
- Глаза в глаза. ● Карабин поможет.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Лариса Маркиянова. На приеме у психолога.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Женить холостяка. ● Страх порождает страх.
- Косметический календарь.
- Пришла пора влюбляться и жениться.
- Изобретательная вдова.
- Откуда взялись подкаблучники?
- Крахмал вместо ботокса.
- Прощай, одиночество... ● И многое другое.





В далекой Аргентине несколько лет назад произошел случай, который вновь напомнил нам, что все животные и люди — братья. И даже взаимные попытки есть друг друга не меняют дела по существу. В общем, восемь аргентинских кошек в очередной раз доказали, что в жизни всегда есть место подвигу!

Неизвестно, как и почему оказался брошенным годовалый малыш, но судьба его была бы весьма печальной, если бы рядом не оказались необычные пушистые специалисты по чрезвычайным ситуациям. Несмотря на малый рост и лапы вместо удобных рук, они обладают немалым арсеналом средств для спасения. Кошки тщательно вылизывали ребенка, удаляя с его кожи пыль и грязь, приносили ему ресторанный еду (конечно, не из ресторана, а — от!), и главное — не давали ему замерзнуть и впасть в отчаяние, согревая его своими телами и мурлыча колыбельные песенки. Когда же полицейский автомобиль увозил найденца в больницу, несколько самых ответственных кошек провожали его несколько кварталов. На всякий случай...



«СТЕКЛЯШКИ» НА МИЛЛИАРД!

Известно: все новое — это хорошо забытое старое. А вот сколько нужно времени, чтобы вспомнить это «хорошо забытое»? Ответаем: в некоторых случаях примерно 3246 лет. Именно столько времени понадобилось, чтобы вспомнить известный еще в Древнем Египте способ при-

готовления искусственных драгоценных камней. Простой французский ювелир Жорж Фредерик Страсс, добавив, как и древние египтяне, окись свинца в хрусталь, получил «стекляшки», по блеску и игре света очень похожие на настоящие бриллианты.

Что в итоге? Счастливых обладательниц «брюликов» в мире стало намного больше, простой ювелир стал богачом, а «стекляшки» назвали его именем —

«стразы»...



ГЕНЕРАЛ ОТ ХУДОЖЕСТВА

Знаменитый наш художник Иван Шишкин, написавший всем знакомую картину «Утро в сосновом бору», репродукцию которой использовали для обертки конфет «Мишки в лесу», происходил из крестьянской семьи. Мать его всю жизнь прожила в деревне и города, естественно, боялась. Однажды художник все-таки привез ее к себе в Петербург.

...Матушка долго бродила по комнатам, смотрела, трогала обстановку — диваны, кресла, гардины, внимательно разглядывала многочисленные картины в тяжелых золотых рамах. А потом, вздохнув, повернулась к сыну и укоризненно произнесла: «Что же ты, Ванечка, писал, будто ты маляр какой-то? А ты, оказывается, генерал!...»



ДЕНЬ НЕ ВСЕХ ВЛЮБЛЕННЫХ

Конечно, праздник — дело хорошее. Особенно, если он про любовь. Такой, как День святого Валентина. Или иначе — День всех влюбленных. Сердечки, конфетки... Жаркие вздохи, аккуратно перенесенные на открытки...

Но что интересно? По опросам, больше всего желающих отмечать этот романтический праздник — целых 37%! — насчитывается среди воспитанников детсадов, тинейджеров и студентов, то есть, в возрастной группе от 0 до 24. А вот чем старше возрастная группа, тем меньше в ней заинтересованных в праздновании Дня святого Валентина: среди 35-летних — 29%, среди 45-летних — около 20%, а в возрасте «после 45-летних» счастливых «валентиновцев» — какие-то несчастные 12%! Наверное, это закономерно: кому, как не молодежи, и радоваться лишней возможности признаться в любви друг другу и обменяться съедобно-романтичными подарками! С другой стороны, а зачем для этого ждать какой-то праздник — пусть это даже День влюбленных?! Да для влюбленных каждый день — такой!

Все-таки, что ни говорите, а нашим «старым» любимым праздничкам с их устоявшимися традициями и «приключениями» «Валентинов день» здорово уступает! Нет в нем той запарки, стресса и мучительных раздумий, сопровождающих День защитника Отечества или Международный женский, когда растерянные леди, так и не найдя задуманный подарок в виде «удочки имени ЦСКА», покупают привычный — «дезик» и носки, а джентльмены в праздничный день ухитряются успеть постирать детей, помыть еду и приготовить квартиру, да еще и вздремнуть перед сном!..

Тем не менее, в День всех и не всех влюбленных желаем ВСЕМ влюбленным — сердечек, конфеток и жарких вздохов на открыточках...

Мы живем с мужем 15 лет, у нас двое детей. Мужу я всегда доверяла. Но недавно моя подруга в середине рабочего дня случайно встретила моего мужа выходящим из подъезда дома совсем в другом районе города. Никаких вопросов она ему задавать не стала, а решила сначала рассказать об этой встрече мне. Когда муж пришел домой, он, сославшись на усталость, сказал, что хотел бы отдохнуть. Тогда я рассказала, что его видела подруга, и потребовала объяснений. И он признался, что встречается с женщиной, у которой муж часто бывает в командировках, а она скучает без мужской ласки. Ему, оказывается, тоже не хватает моей ласки, вот они и нашли друг друга для взаимного удовольствия. При этом заявил, что меня он любит и ценит, детей обожает, уходить от нас не собирается, а эта связь на стороне ему нужна лишь для постели. И вообще, он не советует мне скандалить и переживать по этому поводу, все так живут... Больше я с мужем на эту тему не заговариваю. Запретить ему встречаться с этой женщиной не могу — нет смысла. Как выяснилось, у них это дится давно, а запреты еще больше будут подогревать их взаимный интерес. Не хочу, чтобы об этом кошмаре узнали дети, молчу, стараюсь ничем себя не выдавать, но понимаю, что бесконечно так продолжаться не может, нервы мои на пределе, а что делать — не знаю. Помогите!

Вы много лет прожили в благополучном браке и привыкли верить мужу. Вы и сейчас верите мужу и жалеете его, а можете быть, просто боитесь, что о его поведении узнают родственники, друзья, коллеги, соседи... Вот и успокаиваете себя тем, что он не уходит и говорит, что любит. Но разве может любящий мужчина сказать любимой женщине, что ему необходима другая женщина «для острых ощущений»? Ваш муж просто очень хитрый эгоист, который нашел очень выгодную для себя позицию: «Жена все знает, понимает, что сама виновата, и разрешает мне изменять ей». Он очень удобно устроился: нанес визит даме, у которой муж в командировке, а вечером как ни в чем не бывало пришел домой как бы с работы — и прямо к ужину.

Дома — бесплатная прислуга, кухарка, гувернантка для его детей, которая все знает и прощает, а вне дома — скучающая дарительница «острых ощущений».

Вы терпите такое унижение, боясь потерять мужа, и не понимаете, что давно уже его потеряли. Конечно, Вам бы хотелось сохранить хотя бы видимость счастливой семьи, но долго хранить тайну измены Вашего супруга все равно не удастся. Ведь нашла же подруга, которая нечаянно встретила его рядом с «местом преступления»!

А что, если об этом узнают дети? Какое их ждет крушение веры в святость семьи! Поэтому Вам придется поговорить с мужем, но сначала надо самой принять решение. Если нельзя забрать детей и переехать жить к род-

ственникам, поставьте ему условие: «или я, или она». Препятствие жизни, конечно, уже не будет, потому что Вы мужу больше не будете верить. Но даже если всё закончится разводом, начните жизнь сначала и не жалейте о предателе, а гордитесь тем, что не дали себя унижить и растоптать. Из-за предательства мужчин жизнь не заканчивается, а пока мы живы, значит, живет и надежда на счастье. А дети, когда подрастут, поймут, что не отец, а Вы — пример нравственности и добропорядочности.

Вы не указываете свой возраст, но, если предположить, что Вы вышли замуж в 22-23 года, то Вам сейчас ВСЕГО 37-38. И все шансы встретить порядочного мужчину и создать новую семью у Вас есть. А если переживать и тратить нервы из-за недостойного поведения мужа, держа обиду в себе, то можно серьезно подорвать свое здоровье.

Мой любимый старше меня на 12 лет, но он любит меня, а с начала нашего романа заметно помолодел, стал энергичнее, заботнее. Даже со стороны видно, что он — счастлив. Одно меня огорчает: он женат и у него есть ребенок. Правда, мы много времени проводим вместе, даже ездим отдыхать. В выходные дни и в праздники мы можем провести вместе целый день, а ночевать он все равно едет домой. Я стараюсь все делать для него: вкусно кормлю, стираю его одежду, глажу, шью и готова сделать для него всё. Он тоже заботится обо мне: во всем мне помогает, исполняет все мои желания, покупает мне модную одежду, дарит украшения, но переехать он мне насовсем не решает.

Почему? Что ему для этого необходимо? Кого он видит во мне? Есть ли у меня шанс, что когда-нибудь мы с ним будем вместе?

Начнем с последнего вопроса. Шанс того, что вы будете вместе, а тем более, поженитесь, ничтожно мал. Потому что мужчины, чувствуя, что стараются, сознательно находят молоденьких любовниц — им необходимо убедиться самим в том, что они «еще ого-го», доказать это себе и окружающим.

Да, на какое-то время их гормоны активизируются, они молодеют, чувствуют прилив бодрости и энергии, у них повышается жизненный тонус, настроение, горят глаза, и кажется, что для них наступает вторая молодость, но потом неумолимое время, к сожалению, берет свое... Некоторые ищут еще более юных красавиц, в надежде еще раз пережить расцвет чувств и взбодрить стареющий организм, а некоторые постепенно, а иногда и резко, затухают.

Эти процессы происходят в мужчинах. А в любой девушке неистребимо желание быть любимой, обласканной и задаренной прищессой, чьи желания и капризы исполняются человеком небедным и знающим толк в дорогих подарках. Такие отношения в основном строятся на взаимовыгодных проявлениях. Да, вы нужны друг другу: Вы ему — чтобы продлить молодость, он Вам — чтобы почувствовать себя обожаемой, получая подтверждение этому в виде «материального поощрения». Но о полноценной семье лучше не мечтать. Такие отношения перерастают в семейные очень редко. И не тешьте себя иллюзиями, что ваша любовь — самая настоящая на свете, и ваш случай именно тот, самый редкий. Вряд ли Ваш возлюбленный женится на Вас. Почему? Потому что он уже женат, у него растет ребенок. И это — его семья, предназначенная для жизни, а Вы — любовница, которая дарит ему свою молодость, а он задаривает ее, искренне веря, что его подарки — предел ее мечтаний. Конечно, в жизни бывает всякое. Бывает, что браки распадаются сами по себе, без участия любовниц, а бывает, что любовь так накрывает обоих, что они решают быть вместе, несмотря ни на что. Но чаще всего мужчины на любовницах не женятся.

Когда мы поженились, я уже работала в солидной фирме и имела приличный заработок. Естественно, привыкла тратить деньги по своему усмотрению: покупала те вещи, какие нравятся, делала такой ремонт в квартире, какой хотела, позволяла себе покупать дорогую косметику, посещать салоны красоты и ювелирные магазины... Теперь мы зарабатываем оба, приносим в дом каждый свою зарплату, но я постоянно ощущаю какой-то дискомфорт. Складываю все деньги в одну шкатулку, конечно, благородно, но с каким чувством потом их оттуда доставать, если, к примеру, хочешь потратить их на какие-нибудь «женские радости»? Спрашивать у мужа: «Можно, я куплю себе новые туфли (дорогие духи)?» как-то обидно, да и мужу я не могу каждый день выдавать деньги на обед и сигареты, как делала моя мама, считаю, что у него всегда с собой должны быть деньги. Мы работаем оба, заработок у нас примерно одинаковый, но я все равно не могу

НАЕДИНЕ



дуктов, бытовых мелочей и откладывания денег на отпуск.

Вторая и третья части — это личные деньги каждого из супругов. Их каждый может тратить по своему разумению. Такая схема распределения бюджета представляется наиболее справедливой. И никто ни у кого не будет вынужден спрашивать разрешения купить себе духи или инструменты для ремонта бытовой техники.

Я вышла замуж в 19 лет, была совсем еще «зеленая» и глупая. И вот несколько лет назад я развелась с мужем. Личную жизнь я пока не устроила, но с тех пор как бы нахожусь в поиске. Время от времени (с большими промежутками) влюбляюсь в мужчин, причем, в каждого влюбляюсь «по самую макушку» и совершенно искренне верю, что это настоящая любовь — на всю оставшуюся жизнь. Но как только я это окончательно осознаю, мы почему-то расстаемся. Причины разладов бывают разными, а результат, к сожалению, всегда один и тот же. И каждый раз история повторяется. После такого разочарования я долго переживаю и трудно «отхожу»: иногда месяца три, а иногда «зализываю раны» и полгода. Потом мне встречается другой, еще более замечательный человек, которого я совершенно искренне воспринимаю как «единственного и неповторимого», и опять влюбляюсь «до потери сознания». Догадайтесь, чем заканчивается очередной роман? Очередным разрывом, разочарованием и «зализыванием ран». Но моя проблема не в том, что меня бросают — причины-то у всех разрывов разные. Меня волнует, что я выгляжу какой-то «охотницей за мужиками», хотя это совсем не так. Живу с каким-то чувством вины. В книгах пишут, что настоящая любовь бывает одна и на всю жизнь, а у меня за 5 лет их было уже 6!

Неужели я неспособна любить по-настоящему, а то, что я считала до сих пор любовью, просто самовнушение?

Да, бытует такое мнение, что настоящая любовь приходит лишь один раз в жизни. Но еще Лев Николаевич Толстой писал, что сколько в мире сердец, столько родов любви. То есть, другими словами, все любят по-разному, потому что мы все и влюбляемся, и любим, и понимаем, и воспринимаем любовь по-разному. Вы вините себя за неутолимую жажду любви и готовности влюбляться вновь и вновь? В этом нет ничего плохого. Гораздо хуже переби-

рать мужчин, но никогда никого не любить. Возможно, Вы еще встретите свою единственную — на всю жизнь — любовь. А возможно — будете влюбляться всю жизнь, каждый раз по-новому, каждый раз все сильнее и каждый раз как впервые! Но кто сказал, что это плохо? Вам многие могут позавидовать!

Мы прожили с мужем три года и развелись. Серьезных причин для развода не было — просто мы были молодыми эгоистами и максималистами, не умели слушать друг друга, не хотели уступать...

Прошло семь лет, и за это время не встретила ни одного мужчины, более достойного, чем мой бывший муж. Сколько раз я жалела о нашем разводе!

Недавно мы случайно встретились с ним, разговорились и поняли, что между нами лет ненависти и каких-то противоречий. Более того, мы соскучились друг по другу, вам так не хватало друг друга все эти годы! Нам так интересно вместе, у меня накопилось столько информации, которой хочется поделиться именно с ним, и он сказал мне то же самое. Я поняла, что встретила по-настоящему родного человека.

Спустя какое-то время, он сказал, что хотел бы снова соединить наши судьбы. Вы не представляете, как я обрадовалась, потому что почувствовала то же самое. Но одновременно мне стало страшно: а вдруг опять ничего не получится.

Получится. За 7 лет Вы оба стали мудрее, наверняка извлекли уроки из своей жизни и жизни друзей. Вы не нашли замены друг другу. Вы больше будете дорожить друг другом, боясь потерять.

Если будете слушать и научитесь слышать своего супруга, если не будете бесконечно самоутверждаться, перестанете бороться за независимость и лидерство в семье, а терпеливо и последовательно будете двигаться навстречу друг другу, стараясь делать как можно больше для него и ценить каждую мелочь, которую он будет делать для Вас.

Если, оценив его человеческие качества на расстоянии в семь лет, перестанете критиковать его на каждом шагу, добиваясь в семье идеала. И запомните: для счастливой семейной жизни необходимо понимание, много терпения, еще больше прощения — тогда из нее никогда не уйдет ЛЮБОВЬ.

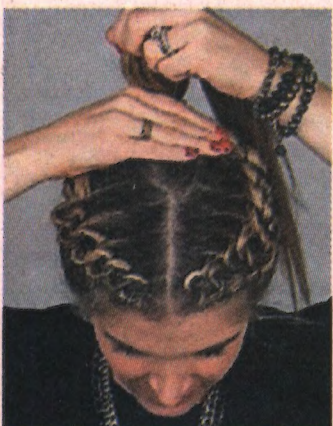
Юлия АЛЕКСЕЕВА

распоряжаться деньгами, как прежде, понимая, что не всё заработано мной и не все деньги принадлежат мне одной.

Подскажите, как рациональнее распределить бюджет семьи, чтобы никто из нас не испытывал неловкости за суммы, потраченные не по назначению. Мне кажется, что это вопрос не столько финансовый, сколько морально-психологический.

Попробуйте распределить семейный бюджет, разделив его на три части. Одна часть предназначается для оплаты коммунальных услуг, покупки про-

С ПСИХОЛОГОМ



ПРИЧЕСКА С КОЛЕЧКАМИ

Оригинальная и романтическая прическа, несложная в исполнении, прекрасно сохранится под головным убором.

- Отделите макушечную часть волос и нанесите немного мусса для волос на боковые пряди.
- Разделите волосы на прямой пробор и, отделяя волосы тонкими прядями из верхнего слоя волос, завязывайте их узелками, укладывая в колечки на манер французской косы.
- Дойдя до затылка, закрепите волосы резинкой, собирая их в хвост и заплетите косу в технике «колосок», кончик закрепите невидимкой и пока оставьте свисать свободно.
- Из остальных волос сделайте пучок и закрепите шпильками.
- Оберните косичку-«колосок» вокруг пучка и заколите невидимкой.
- Выпустите немного прядей по бокам, чтобы прическа выглядела более непринужденной.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

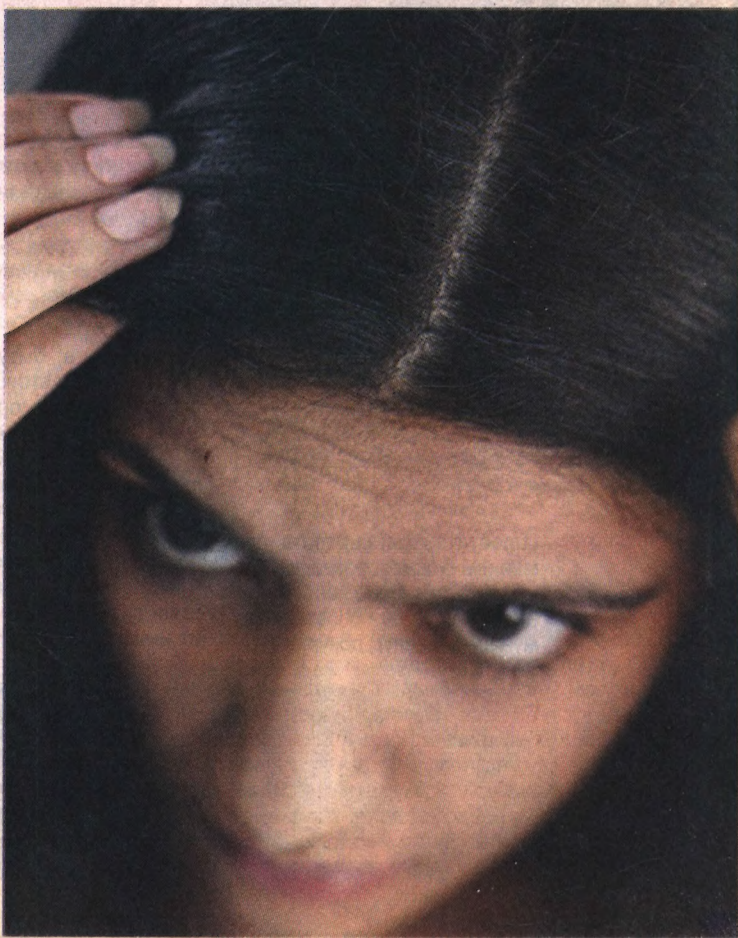
ЦИНК ПРОТИВ ПЕРХОТИ

К концу зимы кожа головы «устает» от парникового эффекта, который неминуемо возникает под шапкой, и на волосах появляется перхоть. И хотя каждый из нас сталкивался с этой проблемой, чаще всего от нее страдает молодежь.

Образование перхоти вызывают грибки, которые живут на коже головы у каждого человека. Они очень любят жирную среду, поэтому чем жирнее кожа головы, тем проще им жить и размножаться. К тому же, следует помнить, что эти грибки могут передаваться от одного человека к другому очень просто — через прикосновение.

А самым эффективным средством для лечения перхоти дерматологи считают пиритион цинка. Именно его следует искать в составе шампуня от перхоти, а еще лучше — использовать для лечения не шампунь, а крем или гель, содержащий это вещество.

И помните: пока идет лечение, голову придется мыть часто, чтобы не допускать скопления кожного сала и тем самым лишить грибки пищи.





ПОИГРАЕМ С ЦВЕТОМ?

Вам надоела бесцветная зима? Хочется ярких красок? Значит, новый тренд «радужные волосы» — для вас. Конечно, вы вряд ли пойдете на работу с разноцветными волосами, но почему бы не пошалить в выходной? На вечеринке, дискотеке или в клубе такие волосы будут выглядеть и уместно, и модно. А чтобы яркий цвет можно было просто нанести и легко с ним расстаться, используйте для окрашивания легко смывающиеся красители: тональные шампуни и лосьоны, тушь и мелки для волос. Подойдут и ярко окрашенные накладные пряди на клипсах.

Буйство цвета на ваших волосах будет напоминать вам о приближении весны, во всяком случае, создаст весеннее настроение.

ЛИБО РЕДЬКА, ЛИБО ХВОЩ

Главными причинами выпадения волос в конце зимы может быть либо недостаток серы, либо недостаток кремния. Как узнать?

Можно пойти к трихологу и сдать анализы, но проще пойти путем проб, кстати, не просто совершенно безвредных, а очень даже полезных для волос, и начать с черной редьки. При нехватке серы именно сок черной редьки останавливает выпадение волос. Наносите его на кожу головы перед мытьем, энергично втирайте в кожу, оставляйте на пару минут, а затем смывайте. Двух-трех таких процедур достаточно, чтобы вы заметили, что волосы стали выпадать меньше. Ничего не изменилось? Значит, причина в нехватке кремния. Купите в аптеке траву хвоща полевого, заварите ее из расчета 2 ст. ложки на 1 стакан кипятка, дайте остыть до теплого состояния, процедите и ополосните голову после мытья. Если пользоваться ополаскивателем из хвоща постоянно, волосы выпадать перестанут.

Для усиления эффекта добавьте в свой рацион подсолнечные и тыквенные семечки, в них тоже много кремния. Так вы будете бороться с проблемой и снаружи, и изнутри.



УНИВЕРСАЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ ВОЛОС

Обычное яйцо — лучшее средство для поддержания здоровья волос. Желток богат жирами и белками, он отлично подходит для сухих, ломких и тонких волос. Белок содержит ферменты, убивающие бактерии, удаляет излишки кожного сала вместе с теми микроорганизмами, которые им питаются, поэтому отлично обезжиривает кожу головы и волосы. Для нормальных волос можно использовать яйцо целиком.

Взбейте яйцо (желток или белок), нанесите его на чистые влажные волосы, наденьте шапочку для душа и походите 20 минут, затем смойте яичную маску прохладной водой, чтобы яйцо не свернулось и, если есть необходимость, вымойте голову шампунем.

Маски из яйца или желтка можно делать раз в месяц, из белка — раз в две недели.



Подготовила Галина УШАКОВА

ЧЕРНАЯ, БЕЛАЯ, ЗЕЛЕНАЯ, ДАЙКОН



На нашем столе несколько видов редьки. И любой из этих корнеплодов отлично подходит для косметических масок, ведь в процессе хранения он практически не теряет своих свойств и витаминов. В редьке содержится много полезных для кожи веществ: витамины B₂, B₁, C, эфирные масла, фитонциды, минеральные соли, органические кислоты. Маски из редьки прекрасно отбеливают кожу, осветляют пигментные пятна и веснушки, снимают воспалительные процессы, очищают кожу, и тогда она легче впитывает питательные компоненты маски. А главное — маски из редьки добавляют лицу ухоженности и лоска.

ВНИМАНИЕ! Поскольку редька и ее сок могут пощипывать кожу, усиливая кровообращение, обязательно проводите предварительную пробу на коже сгиба локтя. Если, уже нанеся маску, вы почувствуете сильный дискомфорт, смойте маску, не выжидая положенного времени.

Итак, **МАСКИ ИЗ РЕДЬКИ**

СОЕДИНЯТЬ? НЕ СОЕДИНЯТЬ?

Чтобы подводка выглядела ровно и красиво, я начинаю ее рисовать от места соединения верхнего и нижнего век у самой переносицы. Тонко подвожу оба века, а потом наношу на ресницы тушь. Так мои глаза со светлыми ресницами выглядят ярче и становятся хотя бы заметными на лице. Но мне кажется, что подводка не только подчеркивает, но и сужает глаза. Может, отказаться от нее?

Вряд ли можно говорить о том, что тонкая подводка визуально сильно сужает глаза. Но зато она наверняка сближает их. Такой визуальный эффект возникает от того, что линии на нижнем и верхнем веках сходятся в уголке глаза. Глаза выглядят не узкими, а скорее близко посаженными. Отчего все лицо кажется более узким и менее гармоничным.

Начинайте наносить подводку, немного отступив от внутренних уголков глаз. Возможно, Вам будет сложнее провести ровную линию. Но со временем Вы привыкнете. Или просто рисуйте подводку, как привыкли, а потом стирайте ее в уголках глаз.



ПИТАТЕЛЬНАЯ

Натрите на мелкой терке или измельчите в мясорубке четвертушку очищенной черной редьки, отожмите из нее сок. Смешайте по 1 ч. ложке сока редьки, сметаны (жирность зависит от вашего типа кожи) и жидкого меда, если у вас нет на него аллергии. Нанесите маску кисточкой послойно с интервалом в 5 минут. Когда весь состав будет на коже, подержите маску еще минут 10-15, затем снимите состав ватным тампоном, смоченным в теплой кипяченой воде и ополосните лицо прохладной водой.

Маска питает и разглаживает кожу **ЛЮБОГО ТИПА**.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ

Половинку очищенной редьки любого вида натрите на самой мелкой терке. Смешайте кашицу с 1 ч. ложкой оливкового масла и нанесите толстым слоем на кожу лица на 10-15 минут. Смойте маску чуть теплой водой.

Маска увлажняет кожу **ЛЮБОГО ТИПА**, возвращая ей здоровый вид.

ОБЕЗЖИРИВАЮЩАЯ

Натрите на терке четвертушку белой редьки, смешайте 1 ст. ложку кашицы с взбитым белком, нанесите массу на кожу лица, лягте и не разговаривайте в течение 20 минут. Затем смойте маску прохладной водой.

Маска убирает лишнюю жирность и стягивает поры.

УСПОКАИВАЮЩАЯ ПРИ ШЕЛУШЕНИИ

Смешайте по 1 ч. ложке жирных сливок, желтка и измельченной мякоти редьки дайкон, разотрите до однородной консистен-

ции и нанесите на лицо. Через 20 минут снимите маску ватным тампоном, смоченным в настое ромашки, и ополосните теплой водой.

Маска питает **СУХУЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНУЮ** кожу, снимает раздражение и шелушение.

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ

Натрите на мелкой терке четвертушку черной редьки, смешайте 1 ст. ложку кашицы с 1 ч. ложкой сока алоэ и 1 ч. ложкой настоя зеленого чая. Нанесите маску на лицо на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Маска усиливает кровообращение, возвращает здоровый цвет лица и повышает тонус коже **ЛЮБОГО ТИПА**.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ

Натрите на терке редьку любого цвета, отожмите из нее сок и в три-четыре слоя с перерывом в 5 минут смажьте им места скопления веснушек. Подержите сок на коже еще 5 минут, затем умойтесь прохладной водой.

Маска осветляет веснушки и пигментные пятна на коже **ЛЮБОГО ТИПА**. Можно повторять ее дважды в неделю (лучше вечером).

Зеленую редьку нарежьте очень тонкими, почти прозрачными, пластинками. Смажьте кожу лица растительным маслом и уложите пластинки редьки на места, где есть веснушки, пигментные пятна или на всю поверхность лица, если вы хотите просто отбелить кожу.

Через 20 минут пластинки редьки снимите, а кожу протрите тампоном, смоченным в прохладном молоке. Оставьте молоко на коже на 15 минут, а затем умойтесь теплой водой.

Маска хорошо отбеливает кожу **ЛЮБОГО ТИПА** и повышает ее тонус.

Вы недавно болели или очень напряженно работали, поэтому с лица пропали краски? Или, возможно, вы побледнели из-за весеннего авитаминоза, а вам хотелось бы выглядеть свежей и отдохнувшей?

Добавьте своему лицу красок с помощью мерцающей бронзовой пудры и помады бежевого оттенка. А если вы идете на свидание или вечеринку, поменяйте помаду и нанесите на губы помаду сочного ягодного оттенка. Сочетание бронзанта и яркой помады делает вас ярче и привлекательнее.



Женщины часто используют тени в тон глазам, чтобы подчеркнуть их цвет. Причем стараются использовать оттенок поярче. А в итоге светлые глаза с таким макияжем кажутся блеклыми и водянистыми. В чем причина? В яркости теней. Визажисты предостерегают: чем насыщеннее тон теней, тем сильнее он «съедает» цвет глаз. Особенно это заметно, если глаза не ярко выраженного цвета, а двух оттенков.

Например, серо-голубые. Хотите, чтобы они казались голубыми? Используйте для макияжа серые тени. Если накрасить веки голубым, проявится не голубизна глаз, а их серый оттенок.

Подчеркнуть зеленый оттенок карих глаз помогут коричневые тени. И еще один совет для тех дам, у кого от природы светлая радужная оболочка глаз. Помните, радужка способна, отражая окружающий цвет, вбирать в себя его часть. Например, светло-зеленые глаза будут выглядеть ярко-зелеными, если провести тонкую линию зелеными тенями или карандашом по линии нижних ресниц. А желтоватые кошачьи глаза приобретут карий оттенок от коричневой подводки.

ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА

Все знают, что для хорошего очищения кожи желательно сначала провести паровую ванночку, чтобы поры раскрылись. Еще лучше распаривать лицо над миской не с горячей водой, а с горячим молоком.

Доведите молоко до кипения, вылейте в подогретую миску, наклонитесь над ней и накройтесь полотенцем. Так вы получите дополнительный эффект: молочные кислоты деликатно очистят поры и вернут коже здоровый цвет.



ЕСЛИ КОЖА ПОСТРАДАЛА ОТ ВЕТРА

Февраль пронизывает ледяным ветром даже при незначительной минусовой температуре. И тут очень легко получить обморожение. Если кожа на лице или ушах покраснела и шелушится, сделайте примочки из отвара дубовой коры.

Залейте 1 ст. ложку измельченной коры 1 стаканом холодной воды, доведите до кипения и кипятите 10 минут. Когда остынет, процедите. Смочите в отваре марлевую салфетку, положите на пострадавшие участки кожи на 10-15 минут, затем снимите салфетку и припудрите кожу крахмалом.

Такие примочки желательно проводить курсом, пока кожа не восстановится. Делать их лучше вечером, когда уже не надо выходить на улицу.



Подготовила
Галина КРУПЕНИНА

ВРЕМЯ ГОТОВИТЬСЯ К ВЕСНЕ

Если вы решили заботиться о своей красоте не только дома, но и обратиться к специалистам — пойти в салон, — конец зимы именно то время, когда еще можно проводить шлифовку кожи, фотоомоложение, химический пилинг. Все эти процедуры противопоказаны при ярком весеннем и летнем солнце. Оно может вызвать ненужную пигментацию кожи. А пока солнце показывается не каждый день, омолаживающие процедуры делать можно.

ВНИМАНИЕ! Если вы живете в местах, где февраль — месяц с сильными морозами, знайте, пока температура не поднимется выше -25°, агрессивные салонные процедуры проводить нельзя. При низкой температуре воздуха регенерация поврежденной кожи замедляется и может сопровождаться сухостью и повышенной чувствительностью. И вместо омоложения эти процедуры могут принести дополнительные проблемы.



КОЖА — КАК ПОСЛЕ БАНИ



Моя однокурсница два раза в месяц ездит к родственникам в баню и утром приходит на занятия, как будто заново рожденная. Кожа у нее светится, кажется, что она настолько молода и упруга, насколько это можно себе представить. Я тоже решила начать регулярно ходить в баню, и хочу знать, какие средства или продукты взять с собой.

Прежде всего — натуральные. Глупо терять возможность, которую дает баня, и пользоваться синтетическими средствами.

Обжигающий пар расширяет поры, и через раскрытые поры наружу выходят вся грязь и сальные отложения. Чтобы очистить кожу еще и от мертвых клеток, после первого захода в парную следует воспользоваться скрабом, например, из спитой кофейной гущи. А после второго захода надо насытить кожу всеми необходимыми витаминами и питательными веществами, ведь пока поры раскрыты, они прекрасно впитывают все полезное из маски для тела.

Советуем взять с собой простоквашу или кефир (жирность зависит от Вашего типа кожи), куда добавлены натертый на мелкой терке свежий огурец, яблоко, измельченный банан или апельсин. Держите маску на теле минут 15-20. Этого времени вполне достаточно для усвоения компонентов маски.

ВНИМАНИЕ! Скраб и маску можно наносить только после парной, но не до нее. Так как высокая температура воздуха в парной вызовет потоотделение и не даст коже впитать полезные вещества. Желательно даже принять после парной теплый душ, чтобы немного охладить кожу.

УВЛАЖНЕНИЕ ИЗНУТРИ

Все знают, что в холодное время года пользоваться увлажняющей кожу косметикой надо с большой осторожностью и при определенных условиях. Но если наружное увлажнение кожи зимой провести сложно, почему бы не насытить ее влагой изнутри? Такой способностью обладает льняное масло. Используйте его для заправки салатов вместо оливкового и подсолнечного.

Вам не нравится его вкус? Не беда. Купите льняное масло в капсулах и пейте как витамины. Эффект будет даже лучше. Ведь в таком виде вы будете пить его регулярно, а заправленные маслом салаты вы вряд ли будете есть каждый день.



НЕ ДЛЯ ПРАЗДНИКА

Если среди вашей косметики стоят флакончики с маслом жожоба и сладкого миндаля, не берегите их на случай каких-то особых событий. Эти масла отлично питают, разглаживают кожу, возвращают ей здоровый и молодой вид. Но при одном условии: **регулярном применении.** У этих масел, как говорится, накопительный эффект. Причем, не надо придумывать каких-то особых косметических процедур. Просто добавьте 10 капель в воду, когда принимаете ванну, или после душа капните 4-5 капель на руку, разотрите между ладонями и смажьте масляными руками влажную кожу. Миндальное масло и масло жожоба творят с кожей чудеса.



ФИТНЕС С ЛЮБИМЫМ

Почему бы не устроить очень увлекательное и полезное физкультур-свидание со своим любимым? В следующий раз назначьте ему встречу в спортзале, а программу мы для вас подготовили. Совместная тренировка — прекрасный способ провести время вместе, с пользой для тела и души. И не только в День влюбленных!

1. «Поцелуй»

Исходное положение: как показано на верхнем фото. На счет «раз» согните руки в локтях и опустите корпус вниз. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой на протяжении выполнения всего упражнения. На счет «два» вернитесь в исходное положение. Повторите 14 раз.

2. «Качели»

Исходное положение: как показано на верхнем фото. На счет «раз» медленно од-

новременно сгибайте ноги в коленях, опуская таз вниз и разводя колени в стороны. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой. На счет «два» вернитесь в исходное положение. Повторите 14 раз.

3. «Встреча»

Исходное положение: как показано на верхнем фото. На счет «раз»: медленно оторвите корпус от пола и примите сидячее положение. Партнер одновременно выпрямляет руки и принимает положение «планка». На счет «два» медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 14 раз.

4. «Не отпущу!»

Исходное положение: как показано на верхнем фото. На счет «раз» медленно наклоните корпус вперед, обопритесь на руки и приведите грудь к полу. На счет «два» выпрямите руки и обратным движением вернитесь в исходное положение. Повторите 14 раз.

5. «Мы вместе!»

Исходное положение: станьте напротив друг друга на расстоянии, достаточном для того, чтобы можно было сделать широкий шаг вперед. На счет «раз» сделайте широ-

кий выпад вперед, сгибая колени и протягивая друг другу левую руку. На счет «два» вернитесь в исходное положение. На счет «три», «четыре» повторите то же самое с другой ноги. Выполните упражнение 14 раз с каждой стороны.

6. «Инь-Ян»

Исходное положение: как показано на верхнем фото. На счет «раз» одновременно медленно отклоните корпус назад, выпрямляя руки за головой, и лягте на спину. На счет «два» обратным движением вернитесь в исходное положение. Повторите 14 раз.

ТРИ ТЮБИКА

Руки — самая «работающая» часть нашего организма. Поэтому всякая уважающая себя женщина обязательно пользуется кремом для рук. А использовать желательно три крема.

В ванной комнате следует держать увлажняющий крем и наносить его сразу после душа или мытья рук.

На кухне место защитному крему, особенно если вы противница резиновых перчаток и не используете их во время мытья посуды.

В спальне пусть лежит питательный крем. Наносите его на руки перед сном.

Желательно, чтобы это были кремы не только для рук, но и для ногтей.

При таком тотальном уходе руки всегда будут выглядеть молодо и ухоженно.

ОСВЕТЛИТЕ КОЖУ ПОДМЫШЕК

Я темноволосяя от природы, соответственно, и под мышками растут черные волосы, причем довольно густо. Я их, конечно, убираю, но даже без волос кожа подмышек настолько неприглядна, что я не рискую носить одежду без рукавов. Это особенно удручает летом и во время занятий в спортзале. В открытой маечке заниматься удобнее, чем в футболке. Но показать людям кожу подмышек, которая почему-то гораздо темнее остальной, я не рискую. Можно ли ее как-то осветлить?

Одно из самых простых средств — масляный раствор витамина Е. Просто наносите несколько капель масла на ватный тампон, смазывайте им подмышки, оставляйте на 5 минут и смывайте. Одной-двух процедур, конечно, будет мало. Но витамин Е довольно быстро осветляет кожу и, кроме того, добавляет ей мягкости и гладкости.

ПУ И ЗАПАХ!

Я очень легко потею, причем всем телом. А ведь все тело не намажешь антиперспирантом! Я не могу сказать, что от меня воняет потом, ведь я принимаю душ дважды в день, но все равно запах есть. Очень хотелось бы от него избавиться.

Два самых лучших средства не только от запаха пота, но и от излишней потливости — это яблочный уксус и настойка гамамелиса. Они понижают pH кожи тела, а в таких условиях бактерии, придающие запах поту, не выживают. К тому же, эти средства понижают активность потовых желез.

Смачивайте одним из этих средств ватные тампоны и обрабатывайте наиболее «душистые» части тела после душа. Можно также добавлять 50-100 мл этих средств и в воду для ванны. Правда, для настойки гамамелиса это дорого, зато недорогой яблочный уксус вполне подойдет и для ванн.

Обычно для избавления от запаха пота достаточно нескольких процедур. Но если Вам потребуется больше времени, помните, что дольше 1 месяца без перерыва пользоваться этими средствами нельзя.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

Во время интимных отношений с презервативом у меня появляется ощущение зуда и жжения. Такого не происходит без презерватива. Действительно ли существует аллергия на латекс?

Аа, на подобные неприятные ощущения при применении презервативов жалуются многие женщины. И, что удивительно, часто такое случается при применении дорогих и активно рекламируемых презервативов. А при переходе на недорогие китайские или отечественные подобные жалобы прекращаются.

У меня в течение одного-двух дней после месячных коричневые выделения. Может ли это являться симптомом болезни?

Аа, подобное состояние чаще всего является симптомом эндометриоза матки. Поэтому необходимо пройти исследование: сделать ультразвуковое исследование органов малого таза.

Во время первой беременности к 20-й неделе у меня появились отеки и я набрала 17 кг веса. Мне сделали кесарево сечение по поводу тяжелой нефропатии. Смогу ли я родить второго ребенка самостоятельно и почему это произошло в первый раз?

Нефропатия — серьезное системное заболевание, которое возникает во время беременности. Это ответ организма на беременность. Но для того, чтобы возникла патология (в данном случае нефропатия), необходима определенная почва: наличие болезней до беременности. Поэтому надо, соответственно, выявить и устранить факторы, из-за которых заболевание развилось в первый раз, или свести их к минимуму. Тогда возможно родить второго ребенка самостоятельно.

У моей трехлетней внучки при хороших анализах мочи

и мазка постоянно присутствует покраснение половых губ. Оно распространяется и на промежность. Противовоспалительное лечение дает только временный результат. Что делать?

Впервую очередь в подобных случаях надо убедиться в отсутствии глистов в кишечнике, потому что их жизнедеятельность может вызывать подобное состояние. Также исследуется деятельность внутренних органов: эндокринных, печени и вообще желудочно-кишечного тракта. Хорошо бы получить консультацию иммунолога по поводу состояния иммунной системы. А может, ответ лежит на поверхности? Возможно, у ребенка аллергия на применяемые средства гигиены: мази, порошок для стирки белья. Попробуйте поменять их или нанести перед употреблением на чувствительные места: внутреннюю поверхность локтевого или коленного сустава, за ушко. Если через несколько часов или после ночи появится раздражение, то применять это средство нельзя.

Можно ли мне принимать оральные контрацептивы? Я не курю, мне 36 лет. Болею диффузным нетоксическим зобом (гормоны в норме), мастопатия, холецистит.

Конечно, надо пройти более тщательное обследование. Узнать состояние печени и желчного пузыря, а также, в порядке ли механизмы свертывания крови. Вам лучше принимать низкодозированные оральные контрацептивы с натуральным эстрогенным компонентом. Посещение врача-эндокринолога должно быть не реже одного раза в полгода, или по жалобам.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Подскажите, пожалуйста, откуда у человека, не связанного с производством никеля, может взяться никелевый дерматит?

Для развития никелевого дерматита так далеко ходить не надо. Дело в том, что в быту мы очень часто сталкиваемся и весьма тесно контактируем с изделиями, содержащими сплавы никеля. Это, прежде всего, металлические детали одежды: заклепки, пряжки, крючки. А также бижутерия, металлические части мебели, интерьера и т. п.

Кстати, аллергический дерматит может развиваться не только на никель, но и на другие металлы, например, на медь, входящую в состав золотых украшений.

Мне 38 лет. Раньше никогда кожными болезнями не страдала. В августе меня покусали мошки. На коже были красные узелки с корочкой, которые страшно чесались. Потом эта сыпь прошла, но зуд продолжался, а также стали появляться мелкие водянистые прыщики. В это время меня уже никто не кусал. Уже прошло несколько месяцев, а зуд не проходит и болячек все больше. Кроме того, кожа в месте высыпаний стала постоянно красной и отекает. Мазала флуцинаром, становится чуть легче, но полностью не проходит. Что это может быть? Может, уже что-то серьезное? К дерматологу попасть нет возможности.

Похоже, что в ответ на укусы насекомых и расчесывание у Вас развилась экзема. Это аллергическое заболевание кожи, в основе которого лежит повышенная чувствительность либо к слюне мошек, либо к инфекции в местах расчесов. Дам несколько рекомендаций, если не сработает, тогда вариантов нет — ищите дерматолога для очной консультации.

Пропейте антигистаминный препарат (эриус, кестин, ксизал) по 1 таблетке в день в течение 1 месяца. Старайтесь не мочить кожу в очаге поражения. Всю остальную кожу тоже долго не вымачивайте в ванне и не трите мочалкой. То есть, моемся частями теплой водичкой — без фанатизма. На кожу в месте поражения наносим крем (не мазь!) «Элоком» (можно «Момат») 1 раз в день тонким слоем, не втирая — до 3 недель регулярно. А затем, даже если все высыпания разрешились, мазать это место элокомом 2-3 раза в неделю еще 3 месяца. В течение 3 месяцев обращайте внимание на употребляемые продукты. Сладости, острые, копченые блюда и прочие вкусняшки вместе с алкоголем — в сторону. Питаемся кашами, отварным мясом, кисломолочными продуктами, овощами и фруктами желтого и зеленого цвета (капуста, кабачки, тыква, огурцы, зелень, яблоки, груши, немного картошки).



ОТВЕТЫ

мамам



Я стала замечать, что у моей дочери, которая учится во втором классе, появились темные круги под глазами. Может, это результат усталости от физических и эмоциональных перегрузок?

Причины такого состояния многообразны. Самая банальная — короткий сон. Проанализируйте, когда ваш ребенок отдыхает, во сколько он просыпается и во сколько укладывается спать. Долгое нахождение у телевизора или у компьютера, присутствие во время различных семейных ссор, плотная загрузка малыша на протяжении всего дня: школа, тренировки, обучение иностранному языку — все это может способствовать плохому сну.

При любых хронических заболеваниях: вегетососудистой дистонии, заражениях глистами, кариесе зубов — происходит постоянное заражение организма, что приводит к кислородному голоданию.

При авитаминозе, а это бывает следствием неправильного питания с малым содержанием витаминов, у детей кожа становится бледной и сухой, волосы и ногти — слабыми и ломкими, появляются темные круги вокруг глаз.

Чтобы напрасно не переживать по поводу здоровья ребенка, надо пройти полное обследование у всех специалистов, к которым направит врач-педиатр.

И в первую очередь, сдать анализы крови, мочи и кала. Назначит УЗИ внутренних органов, предложит сделать рентгенограмму органов грудной клетки. У кардиолога ребенку измерят артериальное давление, чтобы определить — не очень ли оно низкое. На электрокардиограмме и УЗИ сердца проверят, нет ли у ребенка врожденных пороков сердца. Невропатолог сделает назначения: сборы трав для снятия нервного напряжения, настойку пустырника и ванны с хвоей (с добавлением морской соли).

Если нет никаких признаков заболеваний, то, скорее всего, это передалось по наследству. Это такое строение, когда кожа тонкая, а сосуды расположены к ней слишком близко.

**На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Чем отличается мазок на онкоцитологию от обычного мазка? При каких симптомах нужно делать тот или другой?

Отличается тем же, чем помидор от табулета: это совсем разные методы исследования.

Общий мазок позволяет выявить признаки воспаления, нарушения микрофлоры, а также выявить некоторых возбудителей инфекций мочеполовой системы (гонококк, трихомонада, дрожжевые грибы). Для мазка берут отделяемое, которое находится на стенках влагалища, шейного канала, уретры. Материал наносят на предметное стекло, высушивают, окрашивают и смотрят в световой микроскоп.

Соскоб на онкоцитологию. Обратите внимание: не мазок, а соскоб! Этот метод позволяет увидеть и оценить состояние эпителия шейки матки: находятся его клетки в нормальном состоянии или в них есть признаки, говорящие о трансформации в раковые. Таким образом, если регулярно проводить это исследование, можно заметить начальные изменения и предотвратить развитие рака шейки матки. На ранних этапах все прекрасно лечится, просто нужно посещать

гинеколога хотя бы 1 раз в год, а при наличии изменений — 2.

Для цитологического исследования специальной щеткой (она как маленький жесткий ершик для мытья бутылок) соскребают слой слизи с шейки, чтобы получить клетки эпителия. Затем материал так же наносят на предметное стекло, высушивают, фиксируют, окрашивают и смотрят в световой микроскоп. Смотреть такие препараты должен специально обученный врач — цитолог.

Эти два взаимно дополняющих друг друга метода исследования должны стандартно выполняться при каждом плановом визите к гинекологу.

Моей дочери 17 лет. Года полтора назад ее стали часто мучить циститы. Обошли несколько урологов, много раз пили антибиотики, но ничего не помогло. Недавно вновь обратились к урологу, но он сказал, что без заключения гинеколога он нас даже не примет. Девочка половой жизнью не живет. Какая необходимость тащить ее на кресло и пугать, если проблема в другом органе?

Поздравляю! Вам, наконец, попался грамотный уролог, который направил вас туда, куда надо было обратиться еще полтора года назад! Особенность анатомии половых органов и органов мочеиспускания такова, что они находятся рядом и тесно

взаимосвязаны. Соответственно, инфекция из влагалища весьма несложно попадает в уретру и мочевого пузыря. Тем более, об этом следует подумать, если ваша ситуация такова, что несколько курсов лечения антибиотиками должного эффекта не возымели.

Теперь по второй части вопроса. Кто сказал, что девственница не может иметь инфекционно-воспалительных заболеваний половых органов? Кроме половых путей передачи, существуют бытовой и водный (актуален, например, для кишечной палочки, которой кишат многие водоемы летом и бассейны круглогодично). Кроме того, инфекция во влагалище и уретру может проникнуть из прямой кишки (при нарушении мер гигиены или при неправильном подмывании) в силу близости расположения. Также возможно состояние влагалищного дисбактериоза, когда по разным причинам нарушается баланс микроорганизмов. При этом может происходить активное размножение условно-патогенной микрофлоры, а она может стать причиной заболевания.

Что касается злых гинекологов, которые пугают и обижают девочек, то они, конечно, встречаются. Поэтому надо навести справки по «сарафанному радио» о том, к какому доктору в вашем населенном пункте лучше сходить, чтобы для Вашей дочки поход к гинекологу не стал ночным кошмаром.

А вообще-то пора уже приучать девочку к регулярному «техосмотру», который необходим каждой женщине не менее 1 раза в год, если она хочет сохранить здоровье.

БЕЗ УТОМИТЕЛЬНЫХ ПРИМЕРОК

Каждая мама знает, как трудно ходить с маленьким ребенком по магазинам, чтобы подобрать ему одежду и обувь. Этот процесс доводит малышей до истерики, а мам до бешенства. Облегчите себе жизнь.

Нужен новый комбинезон, куртка, брюки? Дома наденьте на ребенка ту одежду, что требует замены на большую, измерьте, насколько новая должна быть шире и длиннее, запишите измерения на бумажку, берите с собой эти мерки, ставшую маленькой одежду и смело идите в магазин. Прикладывая старую одежду к новой и делая поправки на вырост, вы сможете подобрать все, что хотите, не утомляя малыша бесконечными примерками.

То же самое и с обувью. Положите на пол лист плотной бумаги, поставьте на него малыша, одетого в колготки или даже в колготки и толстые носки, если купить надо теплые ботинки, и обрисуйте контуры ступней. Останется вырезать контуры и взять их с собой в магазин. С их помощью будет легко выбрать новые башмаки. Вы сможете прикладывать выкройку к подошве, чтобы определить, подходит ли размер, и вставлять ее внутрь башмака, как стельку, чтобы понять, не будет ли новая обувь жать. Если «стелька» легко вошла в башмак и ровно легла внутри, не залезая на бока, значит, новая обувь будет впору не только по длине, но и по ширине.



ПУСТЬ ОН БУДЕТ РЫЦАРЕМ

У моего сына часто воспаляются гланды и аденоиды, поэтому мне приходится закрывать ему рот шарфом не только в холодную, но и в ветреную погоду. Как же он ненавидит этот шарф! Но ничего другого я придумать не могу. Может, другим мамам это удалось?

Замечательным выходом для Вас будет шапочка — шлем рыцаря. У нее есть одно достоинство — поднимается и опускается при необходимости «забрало». Это ромбовидная деталь, которая пристегивается к бокам шапочки на пуговицы. Опущенное «забрало» прекрасно прикрывает нос, рот и подбородок. Чтобы шерстяная пряжа не раздражала чувствительную кожу лица мальчика, подшейте к внутренней поверхности «забрала» мягкую байку или тонкий флис.

К сожалению, такую шапочку Вы вряд ли купите в магазине, но ее можно связать самой или заказать вязальщице, если вы сами вязать не умеете.

Зато представьте, с какой гордостью Ваш сын будет носить свой рыцарский шлем! И никаких шарфов на лице!

ОДЕЯЛО-ПОМОЩНИК

Мою восьмимесячную малышку, которая и с рождения плохо спала, очень трудно уложить днем. Зато в процессе игры и ползания она прекрасно засыпает сама, вот только не всегда в подходящих местах. Пытаться перенести мое чудо в кроватку значит разбудить. На полу у нас толстый ковер, поэтому я обычно просто накрываю дочку одеялом, и оставляю спать на полу. Но мы любим с ней поиграть и поваляться на нашей широкой кровати. На ней она, если заснет, спит долго. Вот только оставлять ее одну я побаиваюсь: девочка спит беспокойно, ворочается во сне, вдруг скатится с кровати!



Наверняка, у Вас дома есть какое-нибудь невооруженное одеяло. Сверните из него толстый рулон, перевяжите веревкой и кладите его вплотную к дочери, перекрывая ей дорогу к краю кровати. Она сможет вертеться и двигаться во сне сколько угодно, но только в сторону стены.

Пусть это одеяло-помощник будет у вас под рукой. Им можно оградить движение девочки и в том случае, когда она спит на ковре.

БЕДНАЯ ЗОЛУШКА?

Моя подруга большая выдумщица. Однажды, придя к ней в гости, я застала ее дочь за необычным занятием. На полу одна большая плитка была обозначена приклеенной изолентой, а девочка щеткой загоняла на этот пятачок рассыпанную по полу фасоль.

«Зачем ты заставила ее это делать? Золюшку хочешь из нее вырастить?» — спросила я подругу. А она ответила, что такая кропотливая работа, за которую, кстати, назначено хорошее вознаграждение, помогает девочке сосредоточиться, учит кропотливости в работе. К тому же, держать щетку разрешалось только правой рукой, а дочка у подруги — левша, поэтому работа со шваброй помогала развивать правую руку. Кстати, как потом выяснилось, девочка вовсе не была на маму в обиде: она воспринимала все это как занимательную игру. Инга, 31.



ИГРУШКИ В КЛЕТКЕ

Ваш подросший малыш тоже с удовольствием купается в ванне и готов сидеть там часами в компании игрушек? Многие родители покупают специальный стульчик для купания в ванне. Но сидящий в нем малыш не может дотянуться до игрушек, которые от него уплывают. Чтобы игрушки не могли свободно дрейфовать по ванне, купите большую пластиковую корзину, в которой малыш сможет сидеть. Туда же опустите его любимые игрушки, так они всегда будут в пределах его доступа.

ВНИМАНИЕ! В каком бы приспособлении ни сидел в ванне ваш ребенок, не выпускайте его из поля зрения ни на минуту.



БЕЗ ОБИД И ДРАК

У меня сын и дочь, рожденные с разницей в 4 года. Одно время они постоянно устраивали скандалы и драки, пока мне не надоело их разнимать. Тогда я нашла выход. Купила футболку самого большого размера и отрезала от нее ворот. Футболка стала играть роль смиренной рубашки. Когда дети начинали ругаться или драться, я засовывала их двоих в эту футболку со словами: «Ругаться вы умеете, а теперь учитесь дружить». В этой футболке они не могли не только продолжать драку, но даже двигаться, не согласовывая свои действия.

Футболка научила их жить в мире. Теперь она лежит без дела, но до сих пор одного только напоминания о ней достаточно, чтобы прекратить разгорающуюся ссору. Татьяна, 33.

Подготовила
Галина УШАКОВА

АПТЕКА

Звучит

Тот, кто создал человека — был очень предусмотрителен, заложив в наш организм оригинальную и достаточно «высокотехнологичную» ЗВУКОВУЮ систему поддержания и восстановления здоровья.

Оказывается, язык дан человеку изначально не только для того, чтобы высказывать «всё, что на сердце у него». Произносятся те или иные звуки, начиная с гуканья и «мама», мы буквально с первых месяцев жизни адаптируем себя к этому миру. Но, как и всегда в этом мире, звуки есть правильные, полезные, а есть — вредные, разрушительные. И те, и другие, как говорили раньше, «должен знать каждый»!

ГЛАВНОЕ СЛОВО

Помните строчку из песни: «Мама — первое слово, главное слово...» Это действительно так: мама в этот мир дитя не только приводит, но и становится его главным проводником — любящим, добрым и надежным, с которым покойно, тепло и окружающий, еще совсем чужой, мир совершенно не страшен. Может показаться удивительным, что во многих языках это волшебное слово начинается со звука «м». Но это не удивительно, если знать, что звук «м» определяет и поддерживает энергетическую связь матери и ребенка — не больше и не меньше! Может, потому дети всех народов произносят этот звук и это слово первым.

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Без сомнения, звуки, которые издаем мы и которые звучат вокруг нас, воздействуют на нас — и воздействуют по-разному. Какие-то нормализуют наше состояние, какие-то улучшают работу организма, а какие-то — и лечат. Вот несколько примеров из звуковой «Азбуки».

Звук «а» делает дыхание более глубоким и увеличивает потребление кислорода; издавая этот звук, мы приводим грудную клетку к вибрированию, отчего весь звуковой организм приходит в действие, а все клетки его настраиваются на работу. Звук «в» «отвечает» за поддержание в порядке нашей нервной системы. Очень полезно для нас почаще произносить звук «е» (как в «Бременских музыкантах») — это специфический вибрационный звук двойного действия: чистит организм и одновременно формирует барьер, защищающий от несанкционированного энергоинформационного воздействия! Художникам и поэтам очень полезно, едва проснувшись, несколько раз произнести звук «н» — тем самым они активизируют правое полушарие головного мозга, стимулируя интуицию и творческое начало. Вечно сомневающимся в себе поможет регулярное и частое произнесение звука «у» — он неплохо укрепляет уверенность в собственных силах.

Определенные слоги тоже могут работать на нас. Например, звук «рэ» поможет при неосознанных страхах и заикании, облегчит стресс, а «тэ» — укрепит сердечно-сосудистую систему.

Кстати, несмотря на то, что буква «я» — последняя в алфавите, звук «я» обладает суперкачествами, выводящими его на одно из первых мест по пользе для здоровья. Этот звук — резонатор и генератор психологических процессов. А в подчинении у него — семь рефлексов. Возможно, поэтому слово «семья» («семь Я»)! включает в себе не только прямой смысл, но и психическую энергию и уравновешенность.

ХА-ХА ПРОТИВ ДУХОВ ЗЛА

Вряд ли кто задумывается над выражением «здоровый смех» — когда человек смеется от души, открыто, беззлобно и

заразительно. А ведь, если верить нашим предкам, в выражении этом скрыт не только фигуральный смысл. По свидетельству древних врачей — знахарей-шаманов, звуки «ха-ха», «хо-хо» отпугивают от нас духов болезни. Так что, смеясь, человечество не только расстается с прошлым, но и — оздоравливается!

«А МУЗЫКА ЗВУЧИТ!..»

Давно известно, что музыка активизирует деятельность мозга. Причем, приятные слуху звуки классических произведений ритмизируют пульс и дыхание, уравновешивают «чашечки» нашего настроения, окрашивают эмоции светом и гармонией. А вот дисгармоничная, аритмичная музыка дает совершенно противоположный эффект: звуки ее по отношению к нашему организму выступают агрессорами!

«ДОКТОР, ПРОПИШИТЕ МНЕ МОЦАРТА!..»

Музыкальные произведения Генделя, Чайковского, Шопена, Листа считаются весьма благотворными для человеческого организма, Бах же и Моцарт в этом отношении — на недосягаемой высоте. Этим двум музыкальным гениям принадлежит честь так активизировать своими звуками иммунные процессы в организме, что в нем с удвоенной энергией начинает вырабатываться защитный иммуноглобулин.



КОРОЛЕВА ИЛИ СЛУЖАНКА?

Познакомившись с приятным молодым человеком, а затем и влюбившись, девушки часто бросаются в крайность: либо возносят своего возлюбленного на пьедестал, превращаясь в раболепную служанку, либо наоборот, начинают властвовать, отдавая молодому человеку роль исполнителя своих желаний. Иногда в такие отношения «загоняют» себя или своего мужа и женщины постарше. К сожалению, такие отношения крайне редко бывают успешными.

Ответьте на вопросы нашего теста и выясните, готовы ли вы поклоняться своему возлюбленному, как кумиру, или хотите быть главной в ваших отношениях. А возможно, вы умеете строить такие гармоничные отношения, где все на равных?

1 Ваша подруга живет теперь со своим парнем, и вы, придя в гости, постоянно застаете ее за домашними хлопотами: даже нормально поговорить с ней не удается.

● Вы даете себе клятву, что никогда не превратитесь в рабу домашнего хозяйства — ▲.

● Не понимаете, почему всю работу по дому выполняет ваша подруга, почему не разделит ее со своим возлюбленным, тогда бы у нее было больше свободного времени — ●.

● Не видите в таком положении ничего странного — ■.

2 Вы решаете доказать любимому, что полезная еда может быть вкусной и сытной, и готовите сложное рыбное блюдо с затейливым овощным гарниром. А он говорит, что терпеть не может рыбу.

● Вы сразу бежите к холодильнику посмотреть, не закончились ли его любимые пельмени — ■.

● Говорите: «Не хочешь, как

хочешь. Оставайся голодным!» И садитесь ужинать — ▲.

● Предлагаете ему гарнир, а вместо рыбы кусок колбасы — ●.

3 Ваш парень приглашает вас в кафе и начинает жаловаться: преподаватель намеренно завалил его на экзамене. Вы:

● весь вечер слушаете его сетования, убеждаете его в том, что он самый умный, и предлагаете помочь готовиться к пересдаче — ■.

● заявляете, что ничего другого не ожидали, потому что ему следовало лучше готовиться, а он даже сейчас сидит в кафе вместо того, чтобы учить — ▲.

● выслушав рассказ о несправедливом преподавателе, предлагаете на время забыть об экзамене и отдохнуть, раз уж вы пришли в кафе. А завтра со свежими силами вновь сесть за учебники — ●.

4 Каждый раз, собираясь в кино, вы спорите, выбирая фильм: он предпочитает боевики, а вы мелодрамы.

Когда спор заходит в тупик, вы:

● заявляете, что боевик смотреть не будете, и лучше вообще не пойдете в кино — ▲.

● уступаете и даете возможность любимому выбрать программу вечера — ■.

● предлагаете разрешить ваш спор жребием — ●.

5 Вы делаете новую стильную стрижку и выносите ее на суд любимого, а он говорит, что прежняя длина волос правилась ему больше. Вы:

● заявляете, что он ничего не понимает в моде и ему самому не помешало бы отрастить бороду, ведь это сейчас так модно — ▲.

● предлагаете время от времени лично для него надевать парик с длинными волосами — ●.

● отправляетесь в салон, чтобы нарастить волосы до прежней длины — ■.

6 Вы собираетесь пройтись по магазинам с подругами. И в тот момент, когда уже одеваетесь, звонит ваш парень с просьбой помочь ему срочно доделать реферат. Вы:

● предлагаете ему пока поработать над рефератом самому и обещаете заехать после встречи с подругами — ●.

● соглашаетесь немедленно выехать к нему, звоните подругам и отказываетесь от встречи — ■.

● минут пять рассказываете ему, что такой умница, как он, вполне в состоянии сам справиться с этим рефератом, а потом со спокойной совестью идете к подругам — ▲.

7 Ваш возлюбленный предлагает в выходной вместе с его друзьями спуститься вниз по реке на байдарках. Вы:

● отказываетесь, заявив, что предпочитаете более цивилизованные виды отдыха — ▲.

● соглашаетесь и первым делом идете в спортивный магазин за самым надежным спасательным жилетом, потому что не умеете плавать — ■.

● соглашаетесь, но с условием, что в следующий выходной он едет с вами на дачу к родителям — ●.

8 На юбилей фирмы вас пригласили с партнером, но ваш возлюбленный



Тест

непростительно
опаздывает.

- Когда он все-таки появляется, вы приветствуете его и начинаете знакомить с коллегами. Сказать все, что вы думаете по поводу его опоздания, вы сможете и позже — ●.
- Радуетесь, что он все-таки пришел, и всем объясняете, что у него был очень тяжелый день, потому что обычно он никогда не опаздывает — ■.
- Отводите его в сторонку и заявляете, что из-за его опоздания на вас смотрели как на никому не нужную дуру, поэтому вы не уверены, сможете ли его простить — ▲.

9 Ваш молодой человек говорит, что ему предложили отличную работу и служебную квартиру в маленьком районном центре в глубинке. Он зовет вас с собой. Вы:

- расспрашиваете о том, какие там условия: есть ли поликлиника, супермаркет, фитнес-центр — ●.
- категорически отказываетесь. Здесь вам все знакомо, все налажено, и никаких перемен места жительства вы не хотите — ▲.
- соглашаетесь без вопросов, ведь на новом месте ему без вас не справиться — ■.

Если большинство ваших ответов — КВАДРАТ «ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОРОЛЬ!»

Обычно женщина готова смотреть своему избраннику в рот и бросаться выполнять малейшую его просьбу по двум причинам.

Либо беззаветно и преданно любит, считая возлюбленного светом в окне, а любое его мнение истиной в последней инстанции, либо настолько не уверена в себе, что боится быть брошенной, если перестанет угождать мужчине. Часто подобное рабское поведение — наследие детства. Если девочка видела именно такое отношение матери к отцу, она будет считать, что так и надо себя вести. Но такое самоуничижительное поведение не делает чести ни женщине, которая низводит себя до положения служанки, ни мужчине, который этим пользуется.

Тем более, что, выполняя все мужские прихоти, вы вовсе не укрепляете ваши отношения. Отодвигая свои желания на второй план или забывая о них, вы даете своему мужчине понять, что с вами вообще можно не считаться, что вы недостойны ни внимания, ни уважения.

Уступчивость, граничащая с безропотностью, постоянная угодливость — это путь в никуда. Со временем вы превратитесь в бессловесную рабыню. А к человеку, который сам себя не уважает, никто не относится с уважением. Имея такую жену или подругу, мужчина не считает себя чем-то ей обязанным. Даже сохранять верность. Какие могут быть обязательства перед рабыней? И если вам что-то понадобится от него, он и пальцем не пошевелит, чтобы помочь вам. Если не сможете или не захотите больше исполнять его желания, можете смело с ним попрощаться.

Время от времени напоминайте себе, что у вас есть своя жизнь, и вы не должны постоянно жертвовать собой, чтобы угодить ему. И в следующий раз сделайте что-нибудь для себя. Вы боитесь, что он выразит недовольство или даже бросит вас? А остаться на всю жизнь рабыней, в которой он не видит человека, не боитесь?

Если большинство ваших ответов — КРУГ «ТЫ — КОРОЛЬ, НО И Я — КОРОЛЕВА!»

Все умные женщины знают, что мужчин надо баловать. Но в разумных пределах и время от времени. Тогда они это больше ценят. Вам хватает житейской мудрости понять, что нельзя все время идти у мужчины на поводу и отказываться от своих желаний в угоду его капризам. Если он не прав или поступил глупо, ничто не мешает вам напрямую сказать ему об этом. Но не забывайте ли вы всегда хвалить его за достижения, правильно принятые решения, за заботу о вас? Конечно, балансировать на грани равновесия и равновесия в отношениях непросто. Но оно того стоит. Обычно мужчины с большим уважением относятся к женщинам, которые хотят быть с ними на равных: можно поделиться своими проблемами, услышать справедливую критику и получить дельный совет.

Вам нравится доставлять ему удовольствие милыми подарками или непредвиденными сюрпризами. Но вы делаете это от всей души, а не для того, чтобы завоевать его расположение или получить что-то взамен. Продолжайте в том же духе, если хотите, чтобы ваши отношения становились крепче.

Если большинство ваших ответов — ТРЕУГОЛЬНИК «КОРОЛЕВА ЗДЕСЬ Я!»

Жаль, что у вас нет исконно женских черт характера: сострадания и умения уступать, которые позволяют уважать не только свои, но и чужие желания. Иначе вы не ставили бы во главу угла исключительно свои интересы. Возможно, вы боитесь, что мужчина сядет вам на шею, если вы станете уделять ему слишком много внимания и уступать его желаниям, а он будет воспринимать все это, как должное.

Очень часто женщина, обиженная когда-то мужчиной, больше уже не расслабляется и всех последующих своих возлюбленных старается держать в ежовых рукавицах, чтобы они чувствовали ее силу и не распускались. Возможно, вам тоже пришлось пережить в прошлом сильную обиду. Но проводя и дальше такую политику, вы, возможно, завоеуете уважение мужчины, но вряд ли его любовь. Все-таки она требует большей открытости и доверительности. Какая уж тут любовь, если мужчина постоянно видит, что его интересы, проблемы и желания ничего для вас не значат.

Мужчина любит партнерские отношения, быть мальчиком на побегушках и объектом для бития он вряд ли согласится.



ЛЕН КУЛЬТУРНЫЙ, или обыкновенный

Linum usitatissimum L.

колитах, воспалении мочевого пузыря и почек. Настои и отвары всегда готовят свежими.

Настой из льняного семени применяется для полоскания полости рта при воспалительных процессах во рту и глотке.

Льняное масло, содержащее большое количество ненасыщенных жирных кислот, способствует снижению уровня холестерина в крови, поэтому может служить хорошим средством профилактики и лечения атеросклероза. Для лекарственных целей льняное масло необходимо получать путем холодного отжима (холодной выгонки). Как наружное средство льняное масло применяют при растрескивании кожи, остаточных очагах псориаза, сухих кожных высыпаниях, и опоясывающем лишае. Даже при бородавках и мозолях льняное масло, наносимое 2 раза в день, оказывает благотворное действие.

ВНИМАНИЕ! Свежая трава льна ядовита, внутрь ее употреблять нельзя.

Срок хранения семян не более 3 лет.

● **При запорах, особенно при хронических колитах**, 2 ч. ложки семян размельчают и заливают 1 стаканом кипятка. Употребляют, не процеживая, по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

● **При атонии кишечника** 2 ч. ложки семян льна заваривают в 1,5 стакана воды, настаивают 10 минут, затем хорошо взбалтывают в течение 10 минут, процеживают и принимают по 0,5 стакана натощак.

● **При бронхите и воспалительных заболеваниях слизистой оболочки пищеварительного тракта** применяют слизь: 3 г семян заливают 0,5 стакана кипящей воды, взбалтывают 15 минут, процеживают и принимают по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

● **При поносах** 1 ст. ложку семян заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на слабом огне 15 минут, дают остыть, процеживают и используют на 1 клизму.

● **При хронических запорах** рекоменду-

ется ежедневно на ночь принимать по 1 стакану непроцеженного настоя из расчета 1 ч. ложка семян на 1 стакан кипятка.

● **При невралгической боли** народная медицина советует: сорвать с комнатного цветка герани несколько зеленых листьев, положить на льняную салфетку (обязательно льняную, так как льняные волокна — самое главное в лечении), прибинтовать на больное место, а сверху повязать теплый платок; 2-3 раза менять листья на свежие.

● **Для избавления от пяточных шпор** льняное семя варят в молоке, а затем в теплом виде прикладывают к больному месту в виде компресса.

● **При отеках лица**, вызванных заболеваниями сердца или почек, готовят отвар льняного семени: 4 ч. ложки семян заливают 1 л воды, кипятят 10-15 минут. Кастрюлю закрывают и держат в теплом месте 1 час. Принимают, не процеживая, горячим по 0,5 стакана через каждые 2 часа (6-8 раз в день). Для вкуса можно добавлять лимонный сок.

● **Чтобы освободить организм от радионуклидов**: 1 стакан семян залить 2 л кипятка и настаивать на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде 2 часа. Дать остыть и принимать по 0,5 стакана 6-7 раз в день до еды.

● **При лучевой болезни** 1 ст. ложку целых семян льна залить 2 стаканами кипятка, затем взбалтывать в течение 10-15 минут, процедить и принимать по 1 ст. ложке через 2 ч.

● **При ослабленном иммунитете** у детей 3 ч. ложки порошка семян льна смешать с 1 ч. ложкой сахара. Давать ребенку 2-3 раза в день по 1 ч. ложке.

● **Для лечения поверхностных ожогов** применяют эмульсию из льняного масла, смешанного с известковой водой (1:1).

● **При хронических запорах** льняное масло назначают внутрь по 1-2 ст. ложки на ночь.

● Препарат «Линетол», получаемый из масла льна, применяется для профилактики и лечения атеросклероза и снижения уровня холестерина в крови. Его принимают по 1,5 ст. ложки утром натощак или во время еды 1 раз в день длительными курсами по 1-1,5 месяца с перерывами 2-4 недели.

● Наружно линетол рекомендуется при химических, термических и лучевых поражениях кожи для ускорения процесса восстановления пораженной кожи.

Лилия ГЛЕБОВА

Однолетнее растение с прямостоячими тонкими стеблями высотой от 50 до 150 см со слабым восковым налетом.

Стебли и ветви у всех сортов льна хорошо облиственны, но особенностью стеблей всех сортов льна является сильное развитие в них механической ткани. Волокна такой ткани очень длинные и прочные. Их и используют люди для своих нужд.

Высевают лен рано весной, а убирают, когда цветение заканчивается и поспевают семена. Созревшие коробочки льна легко растрескиваются и из них выпадают семена, поэтому убирают лен, когда коробочки пожелеют, но еще не растрескиваются.

В диком виде лен культурный нигде не встречается, но уже в каменном веке люди стали разводить лен узколистый. Из него были отобраны формы, которые и стали льном культурным. Льноводство процветало в Древнем Египте, Месопотамии, Ассирии, на землях теперешней Индии, Китая, в Закавказье еще в V-IV тысячелетии до н. э. Скифы, обитавшие на территории современной России, носили льняную одежду.

В народной медицине в качестве лекарственных средств используются семена льна и масло, добываемое из них. В древней восточной медицине семена льна применялись как растворяющее, очищающее и смягчающее средство.

Порошком из жмыхов льняных семян присыпали раны, чтобы подсушить их, унять боль и зуд.

Зрелые семена при заваривании выделяют обильную слизь, оказывающую обволакивающее, смягчающее и противовоспалительное действие. Ее применяют при воспалительных заболеваниях пищеварительного тракта и дыхательных путей, а также при хрипоте, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических



ВОПРОС-ОТВЕТ

У меня на садовом участке растут два дерева-ца облепихи: женское и мужское. Но урожая почти нет, буквально по десятку ягод на ветке. Почему это так и можно ли исправить положение, не заменяя дерева?

Плохое плодоношение облепихи наблюдается в следующих случаях: при плохом опылении, сырой или очень сухой погоде, при отсутствии вблизи мужских экземпляров и при несовпадении сроков цветения женского и мужского деревьев.

В вашем случае — это, скорее всего, последний случай: несовпадение цветения деревьев. Чтобы опылить цветущее женское дерево, можно взять ветку у соседей и потрясти ее над ним. Но это не всё. Процедуру следует повторить, взяв ветку у другого соседа в более позднее время. Опыленная в разные сроки, ваша облепиха даст хороший урожай. Если вы будете внимательны, то сможете сами определить срок цветения женского дерева, иногда вооружившись для этого лупой. Цветки у облепихи мелкие и невзрачные. У мужской особи созревание пыльца можно определить, встряхнув ветку. Пыльца созрела, если над веткой образовалось «ржавое» облачко.

Три года назад я посадила на участке облепиху. В этом году рядом с ней появились порослевые побеги. Как их правильно удалить?

Корни облепихи расположены обычно очень близко к поверхности, поэтому их легко повредить, обрабатывая почву вокруг деревьев. А около каждого поврежденного места в дальнейшем вырастает порослевой побег. Чтобы его удалить, следует откопать корень и острым секатором срезать порослевой побег до основания, не оставляя пенька.

Если вы будете срезать побег на уровне земли, то он будет отрастать заново, причем, пучками. В этом случае иногда приходится удалять весь корень, на котором много пучков. Для этого откопайте конец корня и руками потяните его вверх. Если земля легкая и рыхлая, то корень легко поддается. Вам останется только отрезать его от основания дерева.

В моем саду растет вишня сорта Компотная. Она урожайная, ягоды на ней крупные темно-красного цвета и очень вкусные. В этом году в ягодах стали попадаться белые червячки. Что нужно сделать, чтобы они не завелись?

Белые червячки в вишнях — это личинки вишневой мухи. С самой мухой бороться трудно. Необходимо просто содержать почву чистой от падалицы и мусора, а осенью тщательно перекапывать.

Ведь когда опадают поврежденные вишни, личинки перемещаются в верхний слой почвы, там они окукливаются, а из куколок затем появляются мухи.



ШАРЫ СЛАДКОГО ДЕРЕВА

Легко представить себе, как будет выглядеть ваш коттедж, если у его входа будут возвышаться два дерева с шаровидными кронами. Их можно посадить и у ворот — по одному с каждой стороны, и у беседки.

Кроны могут быть зелеными, красными, золотисто-желтыми, пестролистными. Такие деревья представлены некоторыми дикими видами или выведены селекционерами. Остановимся на кленах. Самое привычное дерево — клен остролистный. Он растет в диком виде в смешанных лесах. Особенно много его в южных районах. Сладким деревом его можно назвать за сладковатый сок, который оно выделяет весной в большом количестве. Сок клена вкуснее, слаще и полезнее березового. Остролистный клен — довольно высокорослое дерево, и будет уместен только в парках, на аллеях и улицах. Но селекционерами выведены сорта, пригодные для выращивания в маленьких садах. Некоторые из них требуют постоянной обрезки (стрижки), другие держат форму без обрезки.

● Клен бриллиантовый имеет золотисто-желто-бронзовые листья. Краски его листья играют и переливаются подобно дорогим камням. Особенно ярко листья окрашены весной.

● Клен Гиннала бывает невысоким, имеет компактную шаровидную крону. Он не нуждается в обрезке, так как красив сам по себе, но из него часто устраивают живые изгороди. Осенью листья краснеют. Клен Гиннала легко размножается отпрысками и семенами. Хорошо растет в городских условиях.

● Красный клен — довольно крупное дерево. Только осенью его листья становятся бордово-красными.

● Клен, который растет в приморских городах на Кубани и Северном Кавказе, называется явор, или чинара. Это крупное дерево с гладкой серо-зеленой корой и ярко-красными черешками листьев.

● Черноклен, или клен татарский, не бывает высоким. Отличается черными стволиками и крупными пучками семян-крылаток ярко-малинового цвета, которые украшают ярко-зеленую крону.

● Клен американский, или ясенелистный, не является ни декоративным, ни ценным деревом. Завезенный когда-то из Америки, он стал для нас злостным сорняком. Его прутья, поставленные как опора, например, для гороха, сразу дают корни и начинают расти. Даже толстые палки, вкопанные для ограды, начинают свою самостоятельную жизнь, дав корни и побеги. Однако этот клен дал начало нескольким прекрасным низкорослым сортам, например, Розовому фламинго.

● Есть еще клен маньчжурский. Его листья осенью становятся желто-оранжево-красными.

Выбирайте любой сорт клена и сажайте возле своего дома — не пожалеете.

Подготовила Елена ФРОЛОВА



20 Комнатные растения

Совсем скоро наступит весна, и если люди, глядя в окно на заснеженные улицы или двигаясь под порывами ледяного февральского ветра, в это еще не очень верят, то растения чувствуют это каждым листочком. Световой день увеличился, а вместе с ним пришла пора активного роста. Растения потихоньку просыпаются, чтобы радовать своих хозяев ярким цветением или пышной листвой. С окончанием периода покоя связаны изменения в уходе за комнатными растениями: увеличение объемов полива и, конечно, первое после долгой зимы внесение удобрений. Все люди, даже те, кто очень далек от выращивания комнатных растений, знают, что им, как и нам, необходимо питание. На данный момент существует множество различного рода удобрений для комнатных растений. Они различаются по составу, цене и направленности. Глядя на полки с подкормками, глаза разбегаются, и подчас очень трудно сделать выбор, ведь на всех этикетках написана очень противоречивая, хотя и привлекательная информация. Из-за этого изобилия создается впечатление, что нужно купить сразу все. Но это бессмысленная трата денег, так как использовать все сразу вы не сможете.

Но есть и универсальные подкормки. Кажется, что можно купить один пузырек для всех ваших питомцев.

Как же во всем этом разобраться и правильно определить, какие средства на самом деле необходимы растениям, а какие предлагаются просто в рамках рекламной акции?

О ВКУСАХ И ЦВЕТАХ

СОСТАВ

Чтобы определиться с выбором, в первую очередь нужно запомнить, что универсальные удобрения, несмотря на их название, подходят далеко не для всех цветов. Ими можно удобрять только самые неприхотливые листовые растения. Для цветущих они не подходят, поскольку в них примерно одинаковое содержание микроэлементов, а для обильного цветения необходимо больше фосфора. Не годятся универсальные удобрения и для растений с пестрыми, большими или мясистыми листьями. Использовать универсальное удобрение можно за неимением лучшего или чередовать со специальным.

Кроме универсального, есть еще два вида удобрений: для цветущих и для декоративно-лиственных растений. Эти подкормки различаются повышенным содержанием тех элементов, которые необходимы этим группам. За счет этого они лучше удовлетворяют потребности цветов, увеличивая их долговечие и добавляя привлекательности. Такие препараты можно применять ко всем растениям группы, строго следуя инструкции и не нарушая дозировки. Среди этих двух групп стоит выделить удобрения для кактусов, сенполий и орхидей. Они значительно отличаются от остальных по составу, и если в вашей коллекции есть эти растения, лучше приобрести для каждого из них отдельные удобрения. Все остальное деление на мелкие группы, как то: «удобрения для фикусов или пальм», является скорее рекламным ходом, эти препараты не так уж и отличаются по составу от удобрений для декоративно-лиственных растений.

ФОРМА ВЫПУСКА

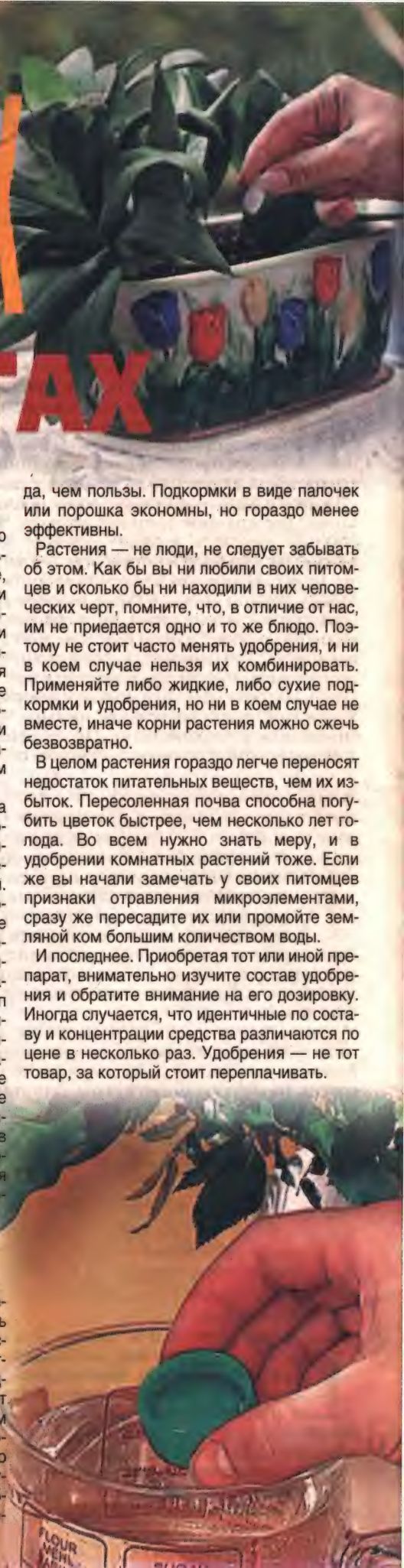
Кроме разницы в составе, есть еще существенная разница в форме выпуска. Здесь все гораздо проще. Наилучшим образом распределяются в почве и, соответственно, легче и быстрее усваиваются растениями жидкие удобрения, а значит, предпочтение стоит отдать флаконам с жидким концентратом или другим растворимым препаратам, порошкам, таблеткам или гелям. Стоит только помнить, что вносить такое удобрение в сухую почву категорически нельзя. Можно обжечь корни и принести гораздо больше вре-

да, чем пользы. Подкормки в виде палочек или порошка экономны, но гораздо менее эффективны.

Растения — не люди, не следует забывать об этом. Как бы вы ни любили своих питомцев и сколько бы ни находили в них человеческих черт, помните, что, в отличие от нас, им не приедаются одно и то же блюдо. Поэтому не стоит часто менять удобрения, и ни в коем случае нельзя их комбинировать. Применяйте либо жидкие, либо сухие подкормки и удобрения, но ни в коем случае не вместе, иначе корни растения можно сжечь безвозвратно.

В целом растения гораздо легче переносят недостаток питательных веществ, чем их избыток. Пересоленная почва способна погубить цветок быстрее, чем несколько лет голода. Во всем нужно знать меру, и в удобрении комнатных растений тоже. Если же вы начали замечать у своих питомцев признаки отравления микроэлементами, сразу же пересадите их или промойте земляной ком большим количеством воды.

И последнее. Приобретая тот или иной препарат, внимательно изучите состав удобрения и обратите внимание на его дозировку. Иногда случается, что идентичные по составу и концентрации средства различаются по цене в несколько раз. Удобрения — не тот товар, за который стоит переплачивать.



ЦВЕТОВ РАЙСКОГО САДА

В прошлом году я отдыхала в Египте, и там, на территории отеля, видел растение с прекрасными цветками в виде белой звездочки с желтой серединкой и округлыми лепестками. Такой цветок показывали по телевизору — в рекламе отдыха в тропических странах. Я страстный цветовод и очень хотела бы иметь такую красоту у себя дома, но в магазинах у нас ее не продают, а вывезти отросток из другой страны я не рискнула. Подскажите, может, и у нас ее можно достать? Или хотя бы напишите, как правильно называется этот цветок. Заранее вам благодарна.

Вероятнее всего, речь идет о плюмерии. Этот цветок не перестает поражать наших соотечественников, выезжающих на отдых в тропические страны. Несмотря на простоту, плюмерия настолько гармонична, что при упоминании райского цветка многие представляют ее, а не стрелицию или орхидею. В первую очередь, хотим заметить, что Вы поступили очень разумно, не прихватив с собой ее черенок. Довезти его вы вряд ли бы смогли, а вот получить массу проблем на таможне — запросто. Дело в том, что в некоторых странах категорически запрещено вывозить природные богатства. Кроме того, ввозить нелегально в нашу страну растения тоже нельзя. Так что Ваша осторожность избавила вас от массы проблем.

К сожалению, взрослых плюмерий в продаже в нашей стране еще нет, но в Интернете можно найти предложения о продаже семян этого растения. Проращивание семян процесс несложный.

В первую очередь, перед посадкой семена нужно замочить в теплой воде со стимуляторами роста и фунгицидами на несколько часов. Чтобы вода не остывала, поставьте емкость с семенами в теплое место.

Для посева подойдет широкий горшок с хорошим дренажем и рыхлым, хорошо пропускающим воздух субстратом. Высевают семена по одному, заглубляя их в почву так, чтобы крылатка торчала наружу.

Горшочки с семенами помещают в тепличку и периодически увлажняют субстрат. Главное — не заливать, иначе семена начнут гнить. Проростки появляются через 7-14 дней. Когда появятся листочки, горшки переносят в светлое место.

УХОД

Плюмерия очень светолюбива и хорошо переносит прямые солнечные лучи. Цветение растения напрямую зависит

от интенсивности освещения. Если в вашей квартире нет окон, выходящих на запад или юг, цветения можно вовсе не дожидаться. Не стоит также забывать, что плюмерия — гостья из тропических стран — температуру ниже 16° не переносит.

Полив плюмерии дело не самое простое. Летом растение нужно поливать каждый день, но понемногу. Если перестараться, оно загниет. В зимний период полив сокращают до необходимого минимума, и поливают по мере подсыхания верхнего слоя почвы.

К влажности воздуха экзотическая красавица нетребовательна, поэтому ее можно не опрыскивать.

Подкармливают плюмерию в период активной вегетации: с февраля до октября.

Зимой в период покоя растение сбрасывает листья частично или полностью. В зависимости от того, остались на растении листья или нет, корректируют полив.

Плюмерия, выращенная из семян, зацветает обычно на 3-4-й год. При формировании кроны нужно обязательно помнить, что цветки ее формируются только на побегах первого года.

Общие правила ухода за плюмерией совсем не сложные и позволяют выращивать ее даже неискушенным в цветоводстве людям, главное — найти ей место посветлее и не заливать в период покоя.



ЗАМАНЧИВЫЕ СКИДКИ

Очень хотелось бы получить ваш совет и узнать ваше мнение. В крупных цветочных магазинах я часто встречаю уцененные растения. Некоторые выглядят вполне здоровыми. Почему их уцениют? Несколько раз хотела купить, уж очень приятные цены, но побоялась. Вдруг их уценили из-за болезни?

Подскажите, как выбрать растение из уцененных, чтобы не принести в дом заразу?

Уценка растений, действительно, часто практикуется в крупных садовых центрах. Однако Вы правильно заметили, что снижать цену на здоровые крепкие растения смысла нет. Обычно в уценку идут растения с не очень заметными дефектами или несерьезными болезнями. Исключение составляют цветущие растения. Их стараются сбыть по сниженной цене после окончания цветения. Покупая их, Вы минимально рискуете нарваться на больной экземпляр. Во всех остальных случаях перед покупкой растение нужно тщательно осмотреть, а по возможности, даже земляной ком. Если никаких видимых паразитов или заболеваний не найдете, цветок можно брать.

Но по прибытии домой поместите его в карантин: обработайте инсектицидом и фунгицидом и поставьте отдельно минимум на месяц. Если по прошествии этого времени никаких признаков заболевания не появится, можете переставить растение к другим.

Цветущие растения тоже следует подвергнуть карантину.

Помните, что, покупая уцененные цветы, Вы хоть и рискуете купить зараженное растение, зато среди экземпляров, предлагаемых по низкой цене, можно иногда найти интересные дорогие растения. Главное — будьте очень внимательны при выборе нового питомца.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА



ПОБАЛУЕМ МУЖЧИН?

Все мужчины любят вкусно поесть. А февраль не только дает нам повод, чтобы побаловать своих любимых вкуснятиной, он еще и последний месяц зимы — холодный и ветреный, поэтому сытная еда будет очень кстати.

ВАЛОВАНЫ С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

Поджарьте до готовности 0,5 кг порезанных шампиньонов или вешенок, посолите, поперчите, дайте остыть. Отдельно спассеруйте 2 большие луковицы, затем их посолите, поперчите, посыпьте куркумой и, накрыв крышкой, потушите до золотисто-рыжего цвета и дайте остыть. Пучок зеленого лука мелко порежьте.

В валованы из слоеного теста выложите почти до краев жареные грибы, сверху положите по 1 ч. ложке густой сметаны или взбитых сливок, затем посыпьте зеленым луком, а сверху щедро положите жареный лук.



САЛАТ С АПЕЛЬСИНАМИ И ГРАНАТОМ

Разложите на блюде пучок свежего шпината и 2 веточки порезанного розмарина, поверх него — очищенные от кожуры и белой сердечки кружки 3 апельсинов, посыпьте сверху очень тонко порезанным репчатым луком и зернами граната. Полейте заправкой.

Для заправки смешайте 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложку цедры апельсина, 2 ст. ложки апельсинового сока, 1 ч. ложку белого винного или рисового уксуса, 2 ч. ложки дижонской (сладкой) горчицы, 1 ч. ложку очень мелко порезанного лука, 0,25 ч. ложки морской соли.

ЯБЛОКИ-ЗАКУСКА ИЛИ ЯБЛОКИ-ДЕСЕРТ

Такое красивое блюдо может быть и закуской, и десертом, все зависит от того, из чего вы сделаете этот «райский плод».

Для закуски смешайте в комбайне по 250 г натертого на мелкой терке сыра типа Гауда и сливочного сыра, добавьте 2 измельченных зубка чеснока или 1 ч. ложку чесночного порошка и щепотку красного молотого перца. Сформируйте из массы колобок, придав ему форму яблока, поместите на полчаса в холодильник, а затем обваляйте в молотой паприке. Сверху в центре сделайте углубление, вставьте в него половинку палочки корицы и лавровый лист. Готовую закуску держите до подачи в холодильнике. Подавайте с крекерами.

Для десерта натрите на терке 300 г порезанного и подсушенного бисквита, смешайте его с кремом, взбив 0,5 пачки сливочного масла с 0,5 банки сгущенки и ванилином на кончике ножа. Крем добавляйте небольшими порциями и перемешивайте, пока не получите массу, из которой можно будет сформовать «яблоко». Дайте ему застыть в холодильнике, обваляйте в смеси молотой корицы и порошка какао, вставьте палочку корицы, листик мяты и оставьте до подачи в холодильнике. Одно «яблоко» — это 4 порции десерта.





«РОЛЛЫ» С МЯСОМ И ЯБЛОКОМ

Поджарьте на растительном масле порезанную кольцами небольшую луковицу, небольшую натертую на крупной терке морковь и 1 натертое на крупной терке яблоко без кожуры и сердцевинки. Когда все это остынет, измельчите в комбайне и смешайте с 250-300 г постного свиного фарша, посолите, поперчите, по желанию добавьте другие специи. Немного раскатайте 2 пласта готового слоеного дрожжевого теста. Если пласты квадратные, разрежьте их на две полосы. На середину каждой полосы вдоль выложите немного начинки, оставшееся вокруг пространство смажьте взбитым яйцом и сверните рулеты. Порежьте их большими кухонными ножницами на роллы шириной 3 см. Выложите их на застеленный пекарской бумагой противень, смажьте яйцом, посыпьте маком и кунжутными семечками. Выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета. Эту закуску можно подавать как горячей, так и холодной.

ГОРЯЧИЕ САНДВИЧИ

300 г мелко порезанной отварной говядины смешайте с мелко порезанным острым консервированным перцем и маринованным огурцом. Небольшие продолговатые булочки или багет, разделенный на порции, разрежьте вдоль пополам, на нижнюю часть выложите мясо, накройте его пластинками сыра, затем верхушками булочек и поставьте сэндвичи в разогретую духовку или микроволновку, чтобы прогреть их и дать сыру расплавиться. Подавайте горячими.



БЛИННЫЙ ПИРОГ С МЯСОМ И САЛАТОМ

Испеките дрожжевые блины средней толщины, смажьте их сливочным маслом. На сковороде поджарьте 0,5 кг говяжьего фарша, посолите, поперчите, приправьте специями по вкусу, добавьте 1 банку отцеженной красной консервированной фасоли, прогрейте все вместе и снимите с огня. На противень выложите половину блинов, распределите по каждому из них мясную начинку, посыпьте тертым сыром, накройте оставшимися блинами и запекайте в разогретой духовке, пока сыр не расплавится, затем разложите по тарелкам. Порежьте 2 свежих помидора, пучок зеленого лука и горсть маслин без косточек. Когда блины немного остынут, выложите на каждый ложку густой сметаны и овощи.



РУЛЕТ С ПЕЧЕНОЧНЫМ ПАШТЕТОМ

Обжарьте на растительном масле 700 г куриной печени, посолите, поперчите, влейте немного красного вина и тушите, пока вино полностью не выпарится. На отдельной сковороде спассеруйте мелко порезанную головку лука и 1 порезанный кубиками зеленый сладкий перец. Вареную морковь порежьте мелкими кубиками. Остывшую печень и 100 г размягченного сливочного масла измельчите, добавьте к этой массе овощи, перемешайте, если надо, добавьте соль, перец и специи по вкусу.

Пласт готового слоеного бездрожжевого теста тонко раскатайте, выложите на одну половину, немного отступив от края, паштет, накройте второй половиной и зашипите тесто сбоку и с торцов. Переложите рулет на противень, застеленный пекарской бумагой, смажьте взбитым яйцом и выпекайте до готовности. Выньте рулет, дайте ему постоять 15 минут. Подавайте, разрезав на порции.



24 К вашему столу

РУЛЕТЫ ИЗ ЛАЗАНИ

Поджарьте на растительном масле мелко порезанную луковицу, измельченный зубок чеснока, добавьте 2 ст. ложки томатной пасты, 2 мелко порезанных помидора, всыпьте 0,5 ч. ложки сухого базилика, посолите и поперчите по вкусу, добавьте на кончике ложки сахар, перемешайте и тушите на слабом огне, чтобы выпарилась лишняя жидкость. Приготовьте 8 листов для лазаньи, как указано на упаковке. Когда с них стечет вода, распределите по листам 300 г порезанного шпината, разложите тертый белый рассольный сыр и большую часть томатной начинки, сверните листы для лазаньи рулетиками.

В смазанную маслом глубокую форму вертикально поставьте рулетики, сверху распределите остатки томатной начинки, посыпьте 2 ст. ложками натертого на мелкой терке сыра и запекайте в разогретой духовке 25 минут.



ДОМАШНИЕ НАГГЕТСЫ

Это блюдо пользуется большой популярностью в кафе фаст-фуда. Его с удовольствием едят дети. Предлагаем приготовить его дома.

Снимите кожу с куриной грудки или бедер, порежьте куриное мясо поперек волокон на небольшие кусочки равного размера. В одной тарелке взбейте вилкой яйцо, во вторую насыпьте белые панировочные сухари, смешанные с солью и перцем. По желанию в панировку можно добавить натертый на мелкой терке сыр, немного размягченного сливочного масла, молотой куркумы или острого красного перца (если готовите для детей, перец не добавляйте). Панировку хорошенько перемешайте руками. Чтобы она была хрустящей, замените половину сухарей растолченными кукурузными хлопьями.

Застелите противень пекарской бумагой. Одной рукой обмакивайте курицу в яйцо, второй — обваливайте в панировке и перекладывайте наггетсы на противень с расстоянием в 3-4 см, чтобы они равномерно зажарились. Выпекайте их в разогретой духовке 15 минут, или пока не станут золотистыми.

Подавайте с кетчупом, соусом ткемали или смесью меда и горчицы.

«КОРОНА» ИЗ РЕБРЫШЕК

Смешайте по 1 ч. ложке сухих трав — тимьяна и шалфея, добавьте 2 зубка чеснока, по 0,5 ч. ложки соли и перца, измельчите все это в однородную смесь и размешайте с 0,5 стакана растительного масла.

Для этого блюда лучше купить уже подготовленную мясником «корону» из свиных или бараньих ребер. Если такой возможности нет, возьмите пласт ребер из 12-14 штук, зачистите от мяса кончики ребер и сделайте надрезы между ними, чтобы легче было свернуть их кольцом. Смажьте подготовленные ребра маринадом и сверните в кольцо. (Если вы никогда не делали этого, оберните ребра вокруг банки, перевяжите кулинарным шпагатом, а затем осторожно выньте банку.)

Оберните оголенные кости фольгой и перенесите «корону» на противень, стоящий в нижней трети разогретой духовки, а рядом выложите кусочки мяса, что вы сняли с ребер. Запекайте мясо в духовке 2 часа 20 минут. За 30 минут до готовности снимите фольгу. За это время приготовьте плов по вашему любимому рецепту. Выньте «корону» из духовки, переложите на блюдо и засыпьте внутрь плов. Измельчите обрезки мяса, смешайте их по вкусу с томатной пастой, специями для свинины, соевым и вустерским соусом, разведите горячей кипяченой водой до густоты жидкой сметаны. На столе разрежьте «корону» на отдельные ребра, разложите их по тарелкам, добавляя на гарнир плов и поливая соусом.



КУРИНАЯ ГРУДКА ПРАЗДНИЧНАЯ

На порцию подают половинку небольшой куриной грудки.

Обжарьте половинки грудки на растительном масле до золотистого цвета. На каждый слегка остывший кусок положите по ломтику сыра, оберните грудку ломтиком бекона, завяжите кулинарной нитью. В форму для запекания выложите банку лечо с кусочками перца, горсть помидорчиков черри, а сверху уложите подготовленную курицу. Запекайте 20 минут. Перед подачей украсьте грудку веточками тимьяна или петрушки.



25



РЫБА В МИНДАЛЬНОЙ ПАНИРОВКЕ

На 4 порционных куса любой морской белой рыбы по вашему выбору для панировки вам потребуются: белые панировочные сухари, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, 50 г молотого миндаля, 50 г натертого на мелкой терке твердого сыра. Рыбу посолите и поперчите. Хорошенько смешайте сухари с маслом, сыром и половиной миндаля до получения крупки. Выложите куски рыбы на смазанный маслом противень на расстоянии друг от друга, смажьте приготовленной смесью верхнюю часть кусков и даже прижмите ее рукой, посыпьте оставшимся миндалем и запекайте в разогретой духовке до готовности рыбы и образования сверху хрустящей корочки.

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

Очистите и порежьте крупной соломкой 0,5 кг кисло-сладких яблок и 2 крупные груши, засыпьте 1 стаканом сахара и оставьте на несколько часов, пока фрукты не дадут сок. Добавьте к ним горсть вяленой вишни и 300 г порезанного разноцветного мармелада. Отдельно взбейте 2-3 яйца, добавьте к ним 2 ч. ложки без верха пищевой соды, перемешайте яйца с фруктами и порциями всыпьте столько муки, чтобы кусочки оказались полностью обмазанными тестом, похожим по консистенции на густую сметану. Выложите массу в застеленную пекарской бумагой форму и выпекайте в разогретой духовке до готовности. Проверяйте ее сухой спичкой или шпажкой в центре пирога. Готовый пирог выложите на решетку и дайте остыть.

По желанию в пирог можно добавить изюм, курагу и орехи.



ТОРТ «ШОКОЛАДНАЯ БОМБА»

Растопите на водяной бане 4 плитки темного шоколада (не обязательно дорогого), смешайте со 100 г сливочного масла и дайте немного остыть. За это время отделите желтки и белки 9 яиц. Желтки с 3/4 стакана сахара взбивайте, пока не побелеют. Продолжая взбивать, добавляйте в желтковую массу по 1 ст. ложке теплый шоколад, а когда взобьете всё в однородную массу, добавьте 0,5 стакана густых жирных сливок или сыра маскарпоне. Отдельно взбейте белки с 1 ч. ложкой лимонного сока в очень крепкую пену и в последнюю очередь осторожно введите в желтково-шоколадную массу.

Вылейте в застеленную пекарской бумагой форму. Выпекайте в разогретой духовке до готовности. Готовность проверяйте спичкой или деревянной шпажкой. (Если боитесь что торт пригорит снаружи и не пропечется внутри, налейте на противень с формой немного воды.)

Дайте коржу остыть, осторожно выньте из формы, полейте растопленным шоколадом и украсьте торт половинками грецких орехов.



КАК СПРЯТАТЬ БРЕТЕЛИ

Широкие и глубокие проймы придают парадному платью особый шик. Но многие женщины не рискуют покупать такие платья, ведь к ним нужен специальный бюстгальтер с перекрещивающимися бретелями, иначе они будут выглядывать из проймы. А такие бюстгальтеры стоят довольно дорого. Предлагаем не тратить на новое белье.

У любого бюстгальтера, который удобно сидит на вас и красиво облегает грудь, можно просто соединить бретели на спине, и их не будет видно.

Соедините бретели на уровне лопаток и зафиксируйте обычной канцелярской скрепкой. Единственное неудобство состоит в том, что самой делать это неудобно и приходится кого-то просить.



МОРОЖЕНОЕ СО ВКУСОМ «НУТЕЛЛЫ»



Если вы хоть раз ели пасту «Нутелла», то знаете, что ее остатки очень трудно извлечь из банки. Чтобы добро не пропадало, не старайтесь выскрести пасту, а лучше заполните банку чуть подтаявшим ванильным мороженым и хорошенько перемешайте содержимое банки вилкой. Мороженое отлично соберет со стенок остатки нутеллы и заодно приобретет новый шоколадно-ореховый вкус.

КЕКС В КРУЖКЕ

Так приятно получить на завтрак свежесдобитую булочку! Но для того чтобы угостить ею своих домашних, хозяйке надо встать на час раньше обычного. Конечно, если она никогда не пекла лимонные кексы в микроволновке.

Взбейте вилкой яйцо, добавьте к нему по 4 ст. ложки молока и сахара, 3 ст. ложки растительного масла и 2 ст. ложки лимонного сока. Все тщательно и быстро перемешайте, всыпьте 4 ст. ложки муки, 1 ч. ложку соды, перемешайте до однородности, вылейте в керамическую или стеклянную кружку, заполнив ее на две трети и поставьте в микроволновку. Выпекайте кексы на максимальной мощности 3 минуты.



ОШИБОЧКА ВЫШЛА?

Как часто, задумавшись, хозяйки разбивают в миску яйцо, вместо того, чтобы сначала отделить белок от желтка. Если желток остался целым, ситуацию можно спасти. Осторожно подведите к желтку горлышко пластиковой бутылки и подцепите им



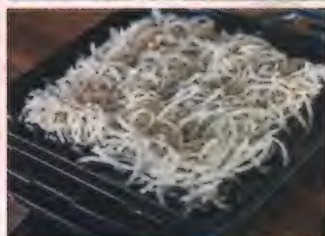
желток. Белок останется в миске, а желток можно из бутылки вытряхнуть в другую емкость.

КУЛИНАРНОЕ ВИНО

Для приготовления некоторых блюд хозяйки используют сухое красное или белое вино и специально для этих целей оставляют бутылки с недопитым вином в баре или в шкафу. Но там они занимают место, которое можно занять чем-нибудь более полезным.

Как быть? Разлейте остатки вина в формочки для льда, заморозьте, а потом пересыпьте винные кубики в полиэтиленовый пакет. Вы можете даже написать на пакете, какое именно вино заморожено.

Винные кубики можно использовать и в кулинарных целях, и для косметических масок и компрессов.



ВОТ ТАК ВАФЕЛЬНИЦА!

Многие хозяйки, купив или получив в подарок электровафельницу, годами хранят ее в шкафу, потому что каждый день вафли никто не ест, а для приготовления каких-то других блюд применять ее и не пытаются. Не знают, как. А мы знаем!

Бекон жарится в вафельнице гораздо быстрее: с обеих сторон сразу.

Если в вафельницу можно налить тесто, то почему нельзя омлетную массу? Просто помните, что омлет печется быстрее, чем вафли.

Драники тоже лучше печь в вафельнице, чем жарить. Картофель во время жарения впитывает очень много масла, а в вафельнице драники получаются диетическими.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА

РОМАНТИКА ДЛЯ СТОЛА

Стандартные подсвечники на время романтического ужина расставьте по комнате, а на стол поставьте украшение из стилизованных бумажных сердечек и чайной свечи.

Вам понадобятся: темно-розовая плотная двухсторонняя бумага, кусок картона, клеевой пистолет и чайная свеча.

● Сначала склейте емкость для свечи из полоски бумаги и картонного доньшка. Картон закройте бумажным кругом большего диаметра и соедините ободок емкости с дном так, как обычно склеивают коробочку.

● Из полосок бумаги склейте стилизованные сердечки, как показано на рисунке.

● Приклейте сердечки к емкости заостренными концами наружу, а потом вставьте в промежутки второй ряд сердечек, склеив их между собой.



КОРОБОЧКА ДЛЯ ПОДАРКА

Особенность этой упаковки в том, что она закрывается, образуя на верхней крышке стилизованное сердечко. Размер коробочки зависит от объема подарка и площади листа бумаги. Помните, бумага должна быть двухсторонней.

Вы видите перед собой трафарет. Увеличьте его до нужного размера. Но обратите внимание, что для основы трафарета нужны четыре квадрата. У тех частей, которые потом образуют застежку-сердце, оставьте припуск побольше. И не забудьте развернуть половинки сердечек в разные стороны.





КОМБИНИРОВАННОЕ ОЖЕРЕЛЬЕ

Из старой трикотажной футболки нарежьте вдоль полоски шириной 2,5 см с разницей в длине 2-3 см. Сшейте полоски в круг, наденьте на шею и на уровне чуть ниже ключиц с обеих сторон перетяните толстыми нитками в несколько витков.

Пришейте к ниткам несколько цепочек крупного плетения разной длины и нитку искусственного жемчуга, а место крепления замаскируйте полосками трикотажа.



УТЕПЛИТЕ САПОГИ И БОТИНКИ

Уже несколько лет подряд из моды не выходят гетры, которые надевают под обувь и поверх нее — для тепла и красоты. Мы предлагаем вам потратить немного времени и связать уютные гетры на ботинки.

Вы можете связать их вдоль (как рукава) и украсить узким кружевом или поперечным полотном с резинкой и застежкой на пуговицы. Как вам больше нравится.

Если вы не умеете вязать, сшейте гетры из шарфа с бахромой. Одного шарфа хватит на пару гетр.

Отмеряйте длину гетры по обхвату икры, начиная от края с бахромой!





Подготовила Валентина ЖИВИНА

ШАРФ ДЛЯ НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ

Возможно, связанный своими руками шарф — это самый простой и душевный подарок любимому мужчине. Он не останется незамеченным, и ваш избранник будет носить его с гордостью и расхваливать вас — искусную рукодельницу.

● Связанное крючком полотно шириной 15-20 см, соединенное в круг и закрепленное большой пуговицей, можно просто повесить на шею поверх рубашки или тонкого джемпера. А с курткой его можно носить в несколько обвитий, чтобы защитить горло от холода.

● Шарф-воротник, связанный из толстых ниток крупным рельефным рисунком, будет органично смотреться на мужчине, если скрепить края шарфа пуговицами контрастного цвета.

● Три шерстяных немного свалывшихся свитера и оверлок — вот все, что нужно для изготовления оригинального шарфа в стиле пэчворк. Такой шарф придаст вашему мужчине божественный вид. А ведь надо всего лишь нарезать из старых свитеров полосы, соединить их друг с другом с помощью оверлока и им же обработать шарф по периметру.

● Кто сказал, что любимым мужчиной не может быть сын? Ему тоже не помешает красивый модный шарф. Поскольку дети не любят, когда шарф завязывают у них на шее, сшейте сынишке шарф на застежке.

Выкроите из плотного флиса две полосы такого размера, чтобы шарф полностью закрывал горло и ворот куртки, сидел плотно, но не давил. Сшейте полосы, оставив небольшой отрезок незастроченным, и через это отверстие набейте шарф синтепоном, чтобы он приобрел объемность и мягкость. Завершите шарф оригинальной застежкой (как у пальто дафлкот) с навесными петлями.





МЕХОВЫЕ ПРЕЛЕСТИ

Украшения из меха сразу же придают вещам комфорт, уют, теплоту, оригинальность. Приятные на ощупь, обладающие великолепной текстурой и роскошные на вид, меховые аксессуары просто невозможно не любить. Небольшие дополнения к образу в виде деталей из меха определенно порадуют всех поклонниц этого необыкновенного материала.

● Дополните любимую осеннюю бейсболку или кепи полоской из меха или меховыми «ушками», и она превратится в теплый и уютный зимний головной убор.

● Добавьте к длинным сережкам по меховому помпончику, и ваше украшение станет прекрасным зимним дополнением к вашему имиджу.

● Простая трикотажная шапочка становится великолепным аксессуаром благодаря дополнению в виде мехового помпона и атласного бантика с мехом.



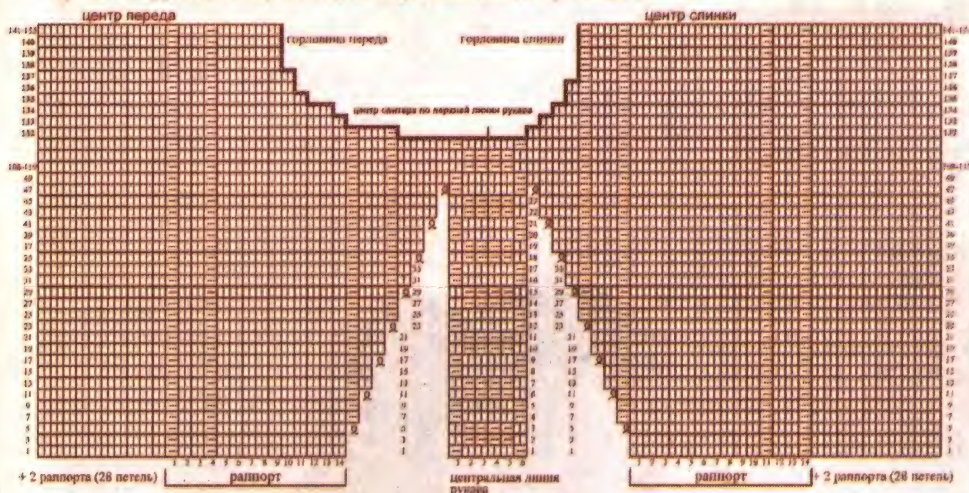
Размер 46-48. Длина по спинке 50 см.

НАКИДКА С КАПЮШОНОМ

Модель необычного кроя напоминает курточку с капюшоном. Но это — накидка, связанная двумя полотнами и соединенная по центру переда и спинки, а рукава имитируют сшитые по бокам полотна.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа периодического крашения (шерсть 50%, акрил 50%; 150 м/100 г) — 600 г; прямые и круговые спицы № 3,5; игла для сшивания, 3 пуговицы Ø 3 см.



Узоры: по схеме — вязание левой стороны накидки. На схеме передней части и спинки указаны только лицевые ряды. Изнаночные ряды вязать, как смотрит вязка: лиц. п. вязать лиц., изн. п. — изн. Средняя часть полотна — центр рукава и плеча, на схеме указаны лиц. и изн. ряды.

Описание работы

Левая половина накидки: набрать на спицы 92 п. (42 п. = 3 раппорта для спинки, 6 п. для центральной линии рукава, 42 п. = 3 раппорта для левой полочки + 2 кром.), вязать по схеме 4 р., начиная с 5-го ряда (ориентироваться по полотнам переда и спинки), прибавлять по обе стороны от центра рукава по 1 п. в каждом 4-м ряду — до 119 ряда. Для прибавления петли поднять протяжку между петлями, провязать перевернутой петлей, лиц. или изн. — в зависимости от рисунка. Следующие 12 р. связать без прибавлений по центру.

Для горловины закрыть 10 п. и довязать перед и спинку до центра отдельно, убавляя петли в соответствии со схемой. После убавления петель для горловины провязать еще 15 р. без изменения количества петель. Петли закрыть или оставить на дополнительной спице для дальнейшего сшивания с другой частью накидки.

Правую половину накидки связать симметрично левой.

Воротник-стойка с капюшоном: набрать на спицы по кругу петли из горловины. Набор петель начните, сдвинув на 3-4 петли от центра переда. Свяжите 15 р. резинкой 1x1, 15 р. лиц. гладью. В процессе вязания стойки сделайте три прорезные петли на правой стороне капюшона для пуговиц.

Затем закрыть по 4 п. с каждой стороны от центра, убавить в последующих рядах с каждой стороны 11 раз по 1 п., довязать капюшон до линии закругления сзади, сделать по центру капюшона 4 убавления по 1 п. с каждой стороны и закрыть все петли в одном ряду. Расположение шва в самом верху капюшона позволит вам регулировать глубину капюшона.

Для того чтобы сделать застежку, наберите из левого края капюшона петли и свяжите резинкой 1x1 10 рядов.

Сборка: по отмеченным пунктиром линиям сшейте накидку по боковым швам. Рукава не сшивайте.

Пришейте пуговицы к левой стороне капюшона.

Условные обозначения:

- — изнаночная петля.
- — лицевая петля.
- — платочная петля.
- — накид.
- — поднять протяжку между петлями, провязать лицевой или изнаночной (в зависимости от рисунка).



36 Своими руками

Размер 46-48. Длина по спинке 65 см.

ТЕПЛАЯ НАКИДКА

Красивая актуальная, очень уютная накидка с прорезными карманами и застежкой на 5 пуговиц связана незатейливыми узорами, но их удачное сочетание создает интересную модную модель!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 100%; 100 м/100 г) — 650 г; спицы № 5; 5 пуговиц Ø 3 см.

Узоры

«Путанка»: для образца набрать четное количество петель.

1-й ряд: * лиц., изн. *, от * до * повторять до конца ряда. Все следующие четные и нечетные ряды вязать, как 1-й.

«Резинка 2х2» для воротника.

«Основной узор»: для образца набрать четное количество петель — например, 18.

1-й ряд: кром., * 2 лиц., 2 лиц. провязать вместе, не снимая их со спицы, провязать только 1-ю п. *. От * до * повторять до конца ряда, кром.

2-й и все изнаночные ряды вязать изн. п.

3-й ряд: кром., * 2 лиц. провязать вместе, не снимая их со спицы, провязать только 1-ю п., 2 лиц. *, от * до * вязать до конца ряда, кром.

4-й ряд: узор повторять с 1-го ряда.

Вязание всех узоров — свободное.

Описание работы

Накидку вязать одним полотном: набрать на спицы 148 п. (6 — для планки, 32 — для полочки, 72 — для спинки, 32 — для другой полочки, 6 — для планки). Связать 20 р. «путанкой». Затем вязание разделить на 3 части (полочка до прорези для руки: 6 п. для планки + 16 п. (всего 22 п.), оставшаяся часть полочки: 16 п. + 72 п. для спинки + 16 п. полочки (всего 104 п.), другая полочка до прорези для руки: 16 п. + 6 п. для планки (всего 22 петли).

Связать поочередно или одновременно из 3 клубков на высоту 15 см. Прорези для рук со стороны боков оформить планкой, связанную «путанкой» из 6 п., взятых из общего количества петель средней части накидки (из 104 п.). Через 9 см друг от друга вывяжите на правой полочке 5 прорезных петель.

Через 15 см полотна соединить и вязать одновременно из одного клубка на высоту 40 см от начала вязания, определить боковые линии и убавлять по 1 п. с каждой стороны (перда и спинки) через ряд. Для того чтобы убавление было плавным, первые два убавления сделайте через 4 р., все последующие делайте через ряд. Оставшиеся петли (около 6 см) закройте в одном ряду.

Не забудьте через 50 см от начала вязания сделать убавления для горловины, используя прием «укороченные ряды». В первом ряду убавления горловины довяжите ряд до планки, снимите 6-ю петлю планки, обейте ее рабочей нитью, поверните вязание в сторону боков, так сделайте и с другой стороны вязания. В последующих рядах не довязывайте по 2 п. горловины, пока все петли горловины не выйдут из работы.

Закончив вязать полочки и спинку, вы получите на спицах открытые петли горловины.

Воротник: связать вверх на высоту 15 см. При этом по краю воротника сохраняется рисунок «путанка», а основное полотно воротника связать резинкой 2 х 2.

Сборка: остается сшить небольшие участки по плечам и пришить пуговицы к левой полочке.



Размер 46-48. Длина по спинке 65 см.

НАКИДКА С ИМИТАЦИЕЙ КАРМАНОВ

Теплая и уютная накидка с имитацией карманов, вывязанной пряжей контрастного цвета, с застежками на одну пуговицу по бокам, с высоким и свободным воротником-стойкой не так сложна в изготовлении, как это может показаться на первый взгляд.

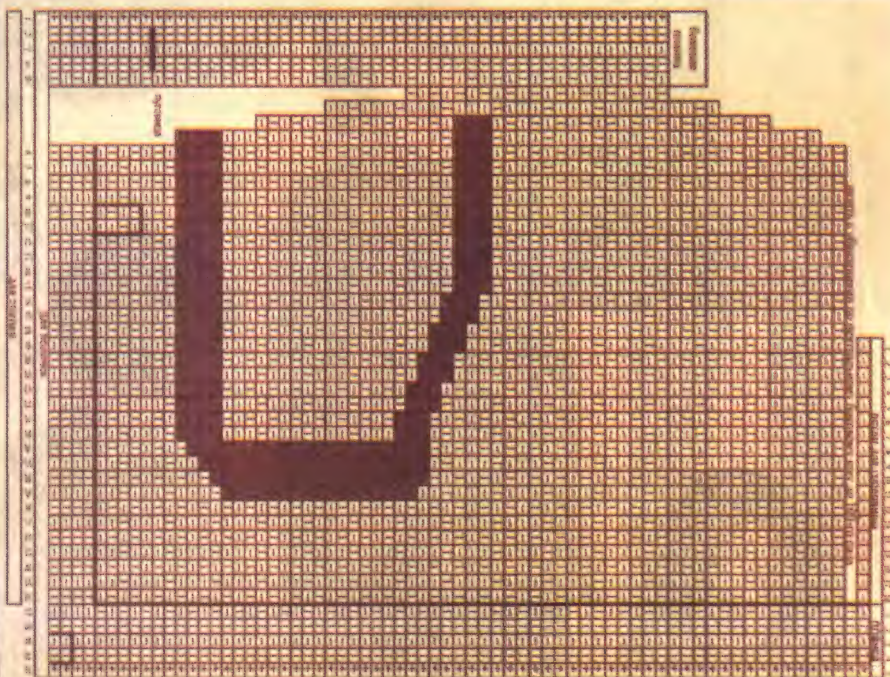
Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 80%, акрил 20%; 100 м/100 г) — 600 г (светлой), 50 г (темной); спицы № 4 для прямого и кругового вязания; игла для сшивания, крючок № 3; 5 пуговиц $\varnothing$ 3,5 см.



Условные обозначения:

-  — изнаночная петля.
-  — лицевая петля.
-  — платочная вязка.



Узоры: по схеме — правая полочка (раппорты узоров отмечены на схеме). Для основного полотна раппорт состоит из 2 п. и 4 р. (на схеме: п. 5, 6, р. 5-8). Для вязания планки узором «путанка» раппорт отмечен на планке, который состоит из 2 п. и 2 р.

Для удобства вязания ниже приведена **схема** вязания правой полочки.

На **схеме** указаны все ряды (лицевые — нечетные, изнаночные — четные).

Описание работы

Перед (правая полочка): набрать на спицы 41 п. Связать 4 р. узором «путанка», с 5-го ряда планку (4 п. плюс кром.) вязать узором «путанка», а полочку вязать узором для основного полотна. С 12-го ряда со стороны бокового шва прибавить 3 раза по 1 п.

С этого же 12-го р. петли, выделенные темным цветом, вязать пряжей темного цвета, а основное полотно — светлого. Для этого с 12-го по 38-й р. вяжите полочку из 2 клубков. В местах срастания цветов перекрутите нитки между собой один раз и продолжайте вязание нужным цветом. При таком вязании не будет длинных протяжек и места соединения будут незаметными.

Свяжите 52 р. и отложите вязание правой полочки на запасной спице или булавке.

Левую полочку свяжите до 52-го р. симметрично правой и тоже отложите.

Спинка: набрать на спицы 72 п. Связать 4 ряда «путанкой» и основным узором по **схеме** до 52-го р. В 9-м р. с каждой стороны спинки вывяжите петлю для пуговицы. С 12-го ряда прибавьте 3 раза по 1 п. с каждой стороны спинки. Спинка длиннее полочек на 5,5 см, поэтому, провязав 52 р., свяжите дополнительно еще 8 р. (2 раппорта узора) и отложите вязание.

Верхняя часть накидки: набрать на спицы петли левой полочки, спинки и правой полочки. Продолжите вязание верха накидки. Из-за большого количества петель удобнее будет продолжить вязание на круговых спицах. Начиная с 53-го р., через каждые 4 р. делайте убавления по 1 п. по центральной линии руки с каждой боковой стороны переда и спинки, пока на спицах не останется по 18 п. для полочек, по 5 п. для планок и 36 п. для спинки.

Связать вверх 12 р. основным узором и 6 р. «путанкой».

Сборка: на левой полочке связать крючком воздушные петли для пуговиц, пришить 3 пуговицы к правой полочке и по одной к боковым планкам полочек.





5



6





БЛУЗЫ И РУБАШКИ

Блузы и рубашки — универсальный предмет гардероба для любой современной девушки. Сегодня особенно актуальны длинные рукава, просторный крой, объемные складки, рюши и многослойность. Всемирно известные модные дома отдают предпочтение однотонным блузам, узорам в клетку, полоску и сочетанию цветов в стиле колорблок.

1 Классическая рубашка с воротничком, планкой и карманами на полочках выполнена в стиле колорблок, остающимся на пике популярности благодаря яркости и уникальному сочетанию цветов.

2 Блуза-туника в технике пэчворк радует уютным сочетанием денима, хлопка и кружевного полотна. Модель идеально подходит для любительниц повседневного стиля.

3 Просторная клетчатая блуза в стиле кэжуал с рюшами на проймах и смещенной

линией застежки позволит вам чувствовать себя комфортно и уютно в любой ситуации.

4 Строгая и элегантная блуза с воротничком-стойкой, супатной застежкой с одной декоративной пуговицей и необычным решением рукавов с длинными патами подойдет как для работы, так и для торжественных случаев.

5 Классическая рубашка с воротничком и супатной застежкой превращается в очень оригинальную модель благодаря асимметричной отлетной детали, прикрепляющейся к полочке с по-

мощью паты с двумя полукольцами.

6 Яркая и стильная рубашка с игрой полос понравится активным девушкам, стремящимся всегда быть в центре внимания.

7 Строгая и одновременно романтическая блуза радует своей отделкой, выполненной в благородных и идеально подходящих друг другу тонах. Изюминка модели — круглые жемчужные пуговицы, расположенные попарно.

8 Удачная вариация на тему белой блузы на этот раз дополнена воротничком-стойкой и двойным рюшем черного цвета. Тонкий красный кант делает блузу яркой и нарядной.

9 Милая блузка с легким намеком на фольклорный стиль с отделкой вышивкой, тесьмой и лентой с кисточками прекрасно подойдет как к

джинсам, так и к строгому «низу».

10 Стильная, оригинальная блуза в полоску с необычным решением верха, поясом и расходящимися книзу полочками несомненно займет почетное место в гардеробе любой модницы.

11 Необычная модель сразу привлекает к себе внимание. И у нее действительно есть чем удивить: яркое сочетание цветов, оригинальность кроя и интересные детали.

12 Черно-белая классика выручит в любой ситуации. Блуза свободного покроя с отделкой контрастным кантом, рюшами и бантом пригодится в любом гардеробе.



1



2



3



4



5



6



7



8

9

10

11

НЕОБЫКНОВЕННЫЕ БРЮКИ

Страсть к моде, желание выражать себя через образ, просто любовь к себе — поводов носить стильную и оригинальную одежду может быть сколько угодно. Быть не похожей на других настоящей моднице помогут брюки с необычными и яркими деталями, представленные на этих страницах.

1 Брюки прямого покроя с объемной асимметричной складкой и патой на поясе с двумя полукольцами.

2 Симбиоз узких брюк и юбки с запахом подчеркивает стройность фигуры.

3 Стильные и элегантные брюки с плиссированной деталью выглядят просто шикарно.

4 Классические длинные брюки прямого покроя со стрелками никогда не выходят из моды и выглядят просто великолепно в комплекте с накидкой, декорированной

белым кантом и металлическими пуговицами.

5 Строгость зауженных книзу брюк в полоску смягчает объемный бант на поясе.

6 Широкие и длинные брюки со складками в передних швах дополнены длинным и широким шифоновым поясом.

7 Стильные брюки-галифе с заниженным поясом, карманами с планками и декоративными пуговицами идеально подойдут как под высокие сапоги, так и под коротенькие ботильоны.

8 Брюки прямого покроя с

пристегивающейся на карабин деталью, которую можно драпировать несколькими способами, позволят вам каждый раз выглядеть по-разному.

9 Узкие укороченные брюки приобретают новое звучание благодаря роскошному дополнению в виде пышной детали, имитирующей надежную поперек брюк юбку.

10 В клетчатых брюках, выполненных в повседневном стиле, с объемными карманами, клапанами, замочками в боковых швах у нижнего края и высокой талией вы будете чувствовать себя очень комфортно.

11 Классические узкие брючки со стрелками дополнены восхитительной деталью, напоминающей юбку с воланом и шлейф одновременно. Прекрасная модель для выхода в свет!

12 Простые брюки превращаются в шикарную модель благодаря оригинальной детали — накладному поясу с длинными полами.

12

РЕТРО-ЭКЛЕКТИКА – смешение разных направлений ретро в одном образе приветствуется.



МОДНАЯ ОБУВЬ НОВОГО СЕЗОНА

Какие туфли или босоножки выбрать для весны и лета? Эту непростую задачу можно решить, если обратить внимание на главные тенденции. В новом сезоне будет модна обувь

В МЕКСИКАНСКОМ СТИЛЕ — яркие и оригинальные туфли и сапожки.

ВЫСОКИЕ САПОГИ — необычной фактуры и с оригинальными рисунками.

ИЗ ЗАМШИ — комфортная обувь из роскошного материала.

КОВБОЙСКИЕ САПОЖКИ — культовая обувь восьмидесятых возвращается!

НА ПЛАТФОРМЕ — чем выше, тем модней!

С БАХРОМой — стильная отделка для модного образа.

С ЗАВЯЗКАМИ — ленточки в этом сезоне очень популярны!

С НЕОБЫЧНЫМИ КАБЛУКАМИ — оригинальной формы и с разнообразным декором.

С ОТКРЫТЫМ МЫСКОМ — способ продемонстрировать идеальный педикюр.

С ПРОЗРАЧНЫМИ КАБЛУКАМИ — в такой обуви вы будете просто парить над землей.

С ПРЯЖКАМИ — чем больше и массивнее — тем лучше.

С РЕМЕШКОМ НА ЛОДЫЖКЕ — тонким или широким, в цвет или контрастным.

С ЦЕПЯМИ — еще один стильный способ привлечь внимание к стройным ножкам.

С ЯРКИМИ УКРАШЕНИЯМИ — именно такой и должна быть обувь весны и лета!

СО ШНУРОВКОЙ И ПЕРЕПЛЕТЕНИЯМИ — оригинально и очень элегантно!

СПОРТИВНЫЕ ТУФЛИ — предмет первой необходимости для тех, кто проводит теплое время года в путешествиях.

С КНОПКАМИ И ЗАКЛЕПКАМИ — металлическая фурнитура — лучший друг модниц.

ШЛЕПАНЦЫ — босоножки без задников — комфортная и милая обувь в непринужденном стиле.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



с 15 февраля по 15 марта

Гороскоп

Астролог-консультант Николай БУРД

ОВЕН После 15 февраля ваши энтузиазм и удачливость будут вызывать зависть со стороны окружающих. Будьте осторожны в том, что касается финансовых документов. С 20 по 25 февраля соблюдайте осторожность при поездке в автомобиле. С 1 по 4 марта возможны проблемы со здоровьем. После 7 числа друзья и возлюбленные окажут вам поддержку и помогут в осуществлении планов.

Неблагоприятные дни в феврале: 19, 23, 28. В марте: 4, 8, 12.

ТЕЛЕЦ Многочисленные проблемы в семье и на работе будут постоянно раздражать вас на протяжении всей второй половины февраля. Запаситесь терпением, чтобы вовремя гасить возникающие конфликты. В первой половине марта возможны благоприятные перемены в служебных делах. Не исключено, что в этот период вы сможете найти новые источники дохода или получить неожиданную денежную прибыль.

Неблагоприятные дни в феврале: 17, 21, 27. В марте: 1, 6, 11, 14.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине февраля вам придется бороться с неожиданно возникшими проблемами на работе. В делах домашних тоже не без проблем, родителям или родственникам может потребоваться ваша помощь. Период до 15 марта будет напряженный. Не исключены смена работы или предложения, связанные с переездом в другой город или страну.

Неблагоприятные дни в феврале: 19, 24, 29. В марте: 4, 9, 13.

РАК Во второй половине февраля старайтесь держать себя в руках: не допускайте проявлений ревности и эскапизма в выражении чувств. На работе возможны мелкие недоразумения. После 25 числа некоторых представителей этого знака будут беспокоить проблемы со здоровьем. Март принесет неожиданные перемены в любовных и деловых отношениях. Самочувствие значительно улучшится.

Неблагоприятные дни в феврале: 17, 21, 26. В марте: 2, 6, 10, 14.

ЛЕВ С 15 по 19 февраля встречи, переговоры и поездки будут удачными. После 19 числа из-за нервного напряжения возможны проблемы со здоровьем. Вам нужно вести более размеренный и спокойный образ жизни, больше отдыхать. В первой половине марта неожиданные ситуации заставят забыть о себе и включиться в работу. С 1 по 10 марта остерегайтесь больших трат, это период финансовых проблем и потерь.

Неблагоприятные дни в феврале: 18, 23, 28. В марте: 5, 9, 13.

ДЕВА Во второй половине февраля вы можете быть заняты распределением чужих финансов, будете пытаться помочь своему спутнику жизни в решении стоящих перед ним деловых проблем. В первой декаде марта есть вероятность, что вас будут втягивать в какой-то абсолютно не нужный вам конфликт. Осторожнее! Вы можете стать жертвой сплетни, обмана. Причиной разногласий могут стать деньги.

Неблагоприятные дни в феврале: 16, 22, 26. В марте: 2, 6, 10, 15.

ВЕСЫ Во второй половине февраля у некоторых родившихся под этим знаком карьера может пойти в гору, появится возможность неплохо заработать. Начало марта принесет большое напряжение в делах и личной жизни. На работе может прибавиться обязанностей, что сократит количество свободного времени. С финансами могут возникнуть проблемы — опасайтесь чрезмерных трат. Зато в партнерстве наметится стабильность.

Неблагоприятные дни в феврале: 15, 19, 23, 28. В марте: 5, 9, 13.

СКОРПИОН Во второй половине февраля интриги, рискованные и непродуманные действия могут создавать сложные ситуации. В конце месяца у некоторых может начаться любовный роман с красивыми и пылкими чувствами. В первой половине марта вас ждут проблемы на работе и с финансами. Постарайтесь сократить свои расходы, чтобы избежать рискованных финансовых операций.

Неблагоприятные дни в феврале: 16, 22, 27. В марте: 1, 6, 10, 15.

СТРЕЛЕЦ В период с 15 по 28 февраля не исключены операции с недвижимостью, удачные приобретения или выгодные продажи. С 1 по 9 марта в делах могут возникнуть трудности и ограничения. В отношениях с окружающими могут вспыхивать ссоры, заканчивающиеся обидами. После 10 марта начнется благоприятный период, который принесет удачное решение многих вопросов.

Неблагоприятные дни в феврале: 15, 19, 24, 29. В марте: 3, 9, 13.

КОЗЕРОГ Вторая половина февраля чревата конфликтными ситуациями. С 19 по 24 февраля обратите серьезное внимание на свое здоровье, даже если это будет легкая простуда. В первой половине марта, возможно, придется улаживать конфликты, отдавать долги или делать крупные покупки. Поездки, намеченные на первую декаду марта, могут не состояться. С 7 по 14 марта будьте осторожны за рулем и в поездках.

Неблагоприятные дни в феврале: 16, 20, 25. В марте: 2, 7, 10, 14.

ВОДОЛЕЙ С 15 по 26 февраля не стоит рисковать, вкладывая деньги непонятно во что или совершая крупные покупки. После 24 февраля вероятны небольшие проблемы со здоровьем. В марте придется много трудиться и ограничивать свои потребности, чтобы стабилизировать финансовое положение. С 5 по 15 марта романтическое настроение и интересные встречи позволят вам забыть о нерешенных проблемах.

Неблагоприятные дни в феврале: 18, 24, 29. В марте: 3, 8, 12.

РЫБЫ Во второй половине февраля возможно обострение старых проблем в отношениях с начальством, коллегами, близкими людьми. Окружающая ситуация может вызвать ухудшение вашего здоровья. В первой половине марта вы станете воспринимать происходящие ситуации спокойнее, у вас появятся покровители, которые помогут вам в решении проблем. В трате и покупках соблюдайте умеренность.

Неблагоприятные дни в феврале: 16, 20, 25. В марте: 2, 7, 11, 14.

ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ

НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2016 ГОДА



Запрещенные дни посадки и пересадки растений и начала проращивания семян

Проращивание
семян на рассаду
или выгонку

Посадка под
пленку
и в теплицы

Высадка
в открытый грунт

ФЕВРАЛЬ

МАРТ

АПРЕЛЬ

МАЙ

ИЮНЬ

7-9

6-10

2, 3,
6-8, 29,
30

1, 5-7,
27, 28

4-6, 23,
24

ОПТИМАЛЬНЫЕ СРОКИ ПОСАДКИ И ПЕРЕСАДКИ РАСТЕНИЙ

«ВЕРШКИ» — быстрорастущие — растения, дающие плоды над землей: бобы, фасоль, горох, чечевица, огурцы, петрушка, салат, шпинат, укроп, сельдерей, лук, зеленые и пряновкусовые растения, клубника садовая; газонные травы

10-19,
25-29

12-17,
21-27

9-13,
20-23

8-11,
17-21

7, 11-17

«ВЕРШКИ» с сильными корнями: арбузы, дыни, перец, томаты, баклажаны, кабачки, все виды капусты, кукуруза; хрен; злаковые

1, 2, 5,
6, 10,
12-14,
18, 19,
25-29

4, 5, 12,
13, 16,
17,
23-31

1, 4, 5,
9, 20-28

10, 11,
17-21,
24, 25,
29, 30

7, 13-21,
25-26

«КОРЕШКИ» — растения, дающие плоды под землей: картофель, брюква, морковь, свекла, редис, репа, редька, ревен, топинамбур, лук на репку, петрушка на корень

1-6,
25-29

1-5,
24-31

1, 4, 5,
22-28

2-4, 24,
25, 29,
30

2, 3, 25,
26, 30

ПЕРИОДЫ ЛУНЫ В 2016 ГОДУ

Убывающая Луна

1 января — 10 января
25 января — 8 февраля
23 февраля — 9 марта
24 марта — 7 апреля
23 апреля — 6 мая
23 мая — 5 июня
21 июня — 4 июля
21 июля — 2 августа
19 августа — 1 сентября
17 сентября — 1 октября
17 октября — 30 октября
15 ноября — 29 ноября
15 декабря — 29 декабря

Растущая Луна

11 января — 24 января
9 февраля — 22 февраля
10 марта — 23 марта
8 апреля — 22 апреля
7 мая — 22 мая
6 июня — 20 июня
5 июля — 20 июля
3 августа — 18 августа
2 сентября — 16 сентября
2 октября — 16 октября
1 ноября — 14 ноября
30 ноября — 14 декабря
30 декабря — 12 января
2017 года

ПОЯСНЕНИЕ К Посевному календарю

Посевной календарь на первое полугодие 2016 года составлен с учетом фаз Луны и времени прохождения ею определенных знаков Зодиака. Погодные условия и климатические особенности природных зон во внимание не принимались. В расчетах исполь-

зовано московское время.

Не рекомендуется проводить работы с растениями (запрещенные дни) в период новолуния: день до новолуния, день новолуния, день после новолуния, а также, когда Луна проходит знак Водолея. Следует соблюдать предельную осторожность при работе с растениями в первые дни полнолуния и при Луне в знаке Льва — можно повредить корни растений, получить травму.

Следует помнить, что растения, дающие плоды над землей, лучше сажать при растущей Луне (от новолуния до полнолуния), а растения, дающие плоды под землей, хорошо растут, когда посев или посадка производятся при убывающей Луне (от полнолуния до новолуния). При проращивании семян учитывалось положение Луны в наиболее благоприятных для этого знаках Зодиака.

ФЕВРАЛЬСКИЕ СЮЖЕТЫ

Февраль — месяц мужских праздников, и как бы ни относились мы к Дню святого Валентина, но 23 февраля — День защитника Отечества — праздник родной нам и очень мужской.

И 14, и 23 февраля многие мужчины принимают поздравления и знаки внимания от женщин, которые рядом. И хотя сентиментальность им несвойственна, что-то щемяще-теплое просыпается в их душах в эти дни.

Вот как это бывает.

видим в них тех красавиц, в которых влюбился когда-то. Со мной же произошло обратное...

Накануне 14 февраля вечером моя жена позвонила мне с работы и пригласила в ресторан. Я пришел в некотором замешательстве и был просто ошеломлен.

Мне навстречу шла очаровательная блондинка в маленьком черном платье, в которой я не сразу узнал свою спутницу жизни: моя жена — брюнетка, и носит исключительно брюки. Откуда эти кокетливые жесты, пленительные движения, многозначительные взгляды?! Да она со мной просто откровенно флиртовала, как будто у нас за плечами не было семи лет совместной жизни. Я так растерялся, что не знал, как себя вести. Я чувствовал себя влюбленным мальчишкой на первом свидании и смотрел на нее с восхищением.

Я понял, что совсем не знаю свою жену, что мне еще предстоит ее разгадывать и завоевывать. Я влюбился в свою жену второй раз и очень счастлив от этого!

Владимир, 34.

ОСОБЕННОЕ ПИРОЖНОЕ

Я никогда не обращал внимания на женщин-коллег. Но однажды, когда наши девочки поздравляли мужчин с Днем защитника Отечества, одна дама принесла нам целую корзину пирожных. Это были заварные пирожные с очень вкусным кремом. Все. Кроме одного. Оно было особенным — в форме сердечка и красиво оформлено. Я был слегка удивлен и подумал сначала, что ей не хватило одинаковой выпечки для всех, но когда она вручила именно это пирожное мне, я поблагодарил и посмотрел ей в глаза. Она покраснела и смутилась. Тогда я понял, что это пирожное — знак особого внимания. После этого праздника я стал приглядываться к этой жен-



щи- не и сам удивился: почему я не замечал раньше ее огромных бездонных глаз, в которых можно утонуть, ее роскошных волос, в которых хотелось запутаться, ее звонкого, как колокольчик, смеха...

Когда наступило время отмечать 8 марта, я купил большущий букет роз и по одному цветку вручил их нашим женщинам: всем розовые розы, а ей — красную. Она всё поняла, посмотрела мне в глаза и мы вместе рассмеялись. Вечером мы ушли с работы вместе. Но долго шушукаться нашим коллегам не пришлось, потому что вскоре мы поженились.

Станислав, 30.

БОРЩ И КОТЛЕТЫ

Моя любимая, с которой мы живем вместе уже больше года, совсем не умеет готовить. Она обладает другими замечательными качествами, но с кулинарией у нее «отношения не сложились». Когда бессменная яичница и полуфабрикаты из супермаркета вставали у меня поперек горла, я ходил к маме, чтобы поесте ее «фирменного» борща. Да, я из той категории мужчин, путь к сердцу которых лежит через желудок, но я люблю эту женщину и постоянно уговаривал себя: «Ну не дано ей

«Я ВЛЮБИЛСЯ ВТОРОЙ РАЗ!»

Со мною многие согласятся, что годы семейной жизни постепенно стирают яркие краски чувств, которые мы испытывали к своим женам, когда впервые поняли, что это наши «половинки». Мы настолько привыкаем к своим женам, что не



это, не все женщины хорошие кулинарки...

14 февраля я, как обычно, возвращался с работы и уже в подъезде почувствовал восхитительно вкусные запахи. «Везет же кому-то», — подумал я.

Каково же было мое удивление, когда я понял, что эти запахи исходят из нашей квартиры! Да! Дома меня ждал вкуснейший борщ (не хуже мамино) и замечательные домашние котлеты с картошкой. И это приготовила ОНА! Потом выяснилось, что она специально ходила к моей маме, чтобы научиться готовить и борщ, и котлеты.

Кто-то скажет: «Подумаешь, борщ и котлеты — обыденность какая!» А для меня это значило очень много! После того ужина я понял, что хочу быть с этой женщиной всегда, и даже немного заволновался: как бы такую прекрасную хозяйку не увели! В тот вечер я сделал ей предложение, которое она приняла.

Вот такие получились борщ и котлеты!

Евгений, 30.

НАЙДИ ПОДАРОК...

Когда моя девушка еще не была моей женой, она придумала для нас очень оригинальный способ дарить друг другу подарки.

Нам он так понравился —



ся, что и сейчас мы с удовольствием одариваем друг друга подобным образом.

Однажды в феврале, было это в какой-то праздник — не то в День всех влюбленных, не то в День защитника Отечества — она пришла ко мне, раскрасневшаяся от мороза, в шубке, шапке и варежках и прямо с порога сказала, что подарок, предназначенный мне, она спрятала на себе. «Найдешь — он будет твой». Представляете, что тут началось? Ким Бейсинджер — отдыхает! Не помню уже, что там был за подарок, но его поиски были неизбежны!

Павел, 29.

«ШИФРОВАННОЕ» ПРИЗНАНИЕ

Почему-то считается, что девушке первой признаваться в любви не положено.

Я уверен, что это — глупость. Может быть, это правило и действовало в далекие времена, но сейчас неизвестно еще, кто из нас сильнее: мужчина или женщина. Ведь на еду охотиться не надо, а от лежания на диване мы только слабеем...

Вы не представляете себе, что с мужчиной делает признание девушек в любви! Крылья вырастают, плечи расправляются, ты становишься выше ростом, сильнее и кажется, что способен переделывать весь мир!

Ведь если тебя любят, ты из разряда обычных людей переходишь в разряд особенных — любимых!

Всё это я испытал на себе, когда в прошлом году моя девушка отправила мне в День влюбленных на мой почтовый ящик поздравление на 30 языках.

Сначала я ничего не понял, потом, уже всем отделом, стали разбираться: что же за послание мне пришло и от кого? А когда разобрались, что к чему, даже женщины в нашем офисе, не замечавшие меня раньше, стали поглядывать с интересом: «Кто такой?»

Почему не знаю? Как могла пропустить?»

А мужчины — все до одного — с завистью поглядывали на меня.

Все это я испытал благодаря моей любимой, пришедшей мне

«зашифрованное» признание в любви.

Геннадий, 28.

ВТОРОЙ КОМПЛЕКТ ТОЖЕ ПРИГОДИТСЯ

Как-то в выходной день, когда мы просто вышли с супругой погулять по городу, она предложила мне зайти в магазин женского белья. Я, конечно, упирался, но она смотрела на меня так умоляюще, так уговаривала помочь ей выбрать красивое белье, что я пересилил себя и вошел в этот бутик. Дальше больше: жена потащила меня в примерочную, уверяя, что, кроме нее, я там не увижу никого из женщин, примеряющих белье, а ей так нужен мой совет! И я тоже согласился. Перемерив почти половину товара этого магазинчика, мы, наконец, остановили выбор на красном

комплекте с черными кружевами, от вида которого у меня закружилась голова. Уж очень соблазнительно и сексуально он выглядел.

Взглянув на ценник, жена вздохнула и повесила выбранный комплект на крючок.

До меня дошло: она затеяла это «шоу» для того, чтобы я купил ей это белье в подарок, а поскольку до 8 марта было еще далеко, то я решил подарить ей эти «женские штучки» на День влюбленных.

Вечером 14 февраля я зашел в уже знакомый мне магазин, приобрел тот комплект, который мы выбрали, попросил упаковать по красивее и принес его домой.

Супруга встретила меня в милом легком халатике, а я прямо у порога вручил ей заветную коробочку с бантиком. Она взяла ее в руки и засмеялась. Потом распахнула халатик, и я обомлел: на ней был точно такой же комплект с черными кружевами. Только теперь я всё понял: она позвала меня в магазин, чтобы выбрать то белье, которое понравилось бы мне, и это был ее подарок на День влюбленных, а я, получается, сделал такой же подарок ей. Ну ничего, второй комплект нам тоже пригодится.

Денис, 31.



ХОТИТЕ — ПАННО, А ХОТИТЕ — ФРИЗ...



Картинами и фотографиями в рамках традиционно украшали стены в домах.
Но можно развесить их по стенам беспорядочно, а можно за их счет добавить в интерьер своего дома неповторимого своеобразия.



ФОТОВЕРНИСАЖ

● Охотники развешивают чучела своих трофеев по стенам, а рыбаки могут устроить фотовыставку снимков с самым богатым уловом, прикрепив фото в рамках к стилизованной удочке.

● Запечатленные на фото моменты вашей любви могут украсить спальню, если вставить фотографии в одинаковые рамки и прикрепить их к стене у изголовья кровати, скомпоновав так, чтобы они образовали стилизованное сердечко.

Особенно стильно смотрятся черно-белые снимки в черных рамках.

● Фотовыставка в стиле ретро, состоящая из ваших фотографий и удачных снимков пейзажей, обрамленных в паспарту и контрастные рамки, не только заполнит пустующий простенок, но и станет центром притяжения взглядов.



ПАННО

● Отличным напоминанием о вашем отпуске у моря станет панно из рамок разного размера и формы, часть из которых уже заполнена фотографиями и морскими трофеями, а часть ждет своей очереди и вашего следующего отпуска.

● Панно с силуэтами собак разных пород наверняка будут выдавать в вас любителя животных. Вы можете вырезать трафареты и по ним нарисовать силуэты на стене, а потом обрезать их яркими рамками. А можете вырезать по трафарету силуэты собак из замши или фетра, приклеить их, как аппликацию, на ткань и вставить в рамки разной формы. Поскольку сами панно получатся довольно темными, рамки можно выбрать яркие.

● Семейный портрет может быть и

стандартным, и оригинальным. Просто оставьте на память не лица, а отпечатки ладошек.

● Практически в каждом доме лежат где-нибудь в кладовке или на дальней полке вязанные декоративные салфетки, которые когда-то были очень модным интерьерным аксессуаром. Мода прошла и вряд ли вернется. Выбросить салфетки, в которые было вложено столько труда, рука не поднимается. Так пусть они снова станут акцентом в интерьере. Но для этого их надо выстирать, отбелить и приколоть в расправленном виде на черную ткань, натянутую на рамки.



ПУСТОТА ТОЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ КРАСИВОЙ

Если вы собрали коллекцию рамок разной формы и размера, их не обязательно заполнять фотографиями и картинами. Вполне достаточно просто пустых рамок. Главное, найти для них место и правильно расположить.

ФРИЗ ИЗ ФОТО

Для комнаты с высоким потолком и лепными карнизами по его границе отличным украшением станет коллекция фотографий на паспарту одного размера.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ТРИ ПРИЧИНЫ

И ДЕСЯТЬ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЙ

Вы никогда не задумывались о том, что заставляет молодых женщин бросаться, как в омут, в роман с женатым мужчиной? Психологи считают, что в связи с мужниной, обремененным семей, вступают, руководствуясь тремя основными причинами: из меркантильных соображений, от одиночества и по любви.

Перед вами исповеди трех женщин. Возможно, их истории помогут вам взглянуть на ситуацию со стороны и дадут силы отказаться от романа, кажущегося таким соблазнительным.

ЖЕНЩИНА ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЙ

«Я стала любовницей женатого мужчины, который старше меня на 15 лет. Он интересный, состоявшийся и обеспеченный. А поскольку живу я одна и снимаю квартиру, то на многие женские радости зарплаты не хватает. Менять работу нет смысла, можно только двигаться вверх по карьерной лестнице, но для этого надо быть синим чулком и «жить на рабо-

те». А я молода, хороша собой, и если буду всю себя отдавать работе, когда же жить?

Любовник оплачивал мою квартиру, делал подарки, возил отдыхать. Я не считала себя одинокой: у меня был мужчина, но я не была обязана ему стирать, гладить, готовить, от меня требовалось быть красивой, милой и ласковой. Никаких планов относительно нашего будущего я не строила. Но однажды пошла на день рождения к подруге и не взяла с собой мобильник. Засиделись допоздна, а потом осталась у нее ночевать. А он, оказывается, зво-

нил мне весь вечер, хотел пойти со мной в ресторан.

Утром он сказал мне, что наши отношения, которые я считала стабильными, закончены». Алиса, 27.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Мужчины, перешагнув определенный возрастной рубеж, пытаются продлить уходящую молодость и доказать себе, что они еще в силах. Вот и заводят, а фактически — покупают, молодую любовницу. Правда, иногда, там, где никто из знакомых не может увидеть, им нравится создавать иллюзию счастливой пары: молоденькая хорошенькая девушка влюблена в солидного мужчину.

А многих женщин вполне устраивает отсутствие необходимости вести хозяйство, к тому же, любовница состоятельного мужчины улучшает свое материальное положение, сохраняя при этом иллюзию личной свободы.

Но если ему молодая любов-

ница нужна для поддержания статуса и уверенности в том, что он еще ого-го, вряд ли он удовлетворится только одной. Обычно они меняют их на более молодых и красивых. Кроме того, выступая спонсором для женщины, он требует от нее полного повиновения. Она должна быть в постоянной боевой готовности: любовник может явиться в любое удобное ему время и его нельзя встретить в халате и бигуди. Он хочет идти в ресторан, и ему не скажешь, что ты устала и у тебя болит голова. Даже в постельных утехх надо всегда быть новой и изобретательной.

Главный минус таких отношений — иллюзорность свободы. Многие спонсоры негативно относятся к тому, что любовница посещает места, где может общаться с другими мужчинами. Он ее купил, она принадлежит только ему. А хорошее материальное положение — временно. Оно зависит от того, как долго продлятся отношения. Но все когда-нибудь кончается, дальше

Неминуемое разочарование, крах надежд, депрессия — это не «страшилки», а реальный финал отношений с женатым мужчиной, а эти

ДЕСЯТЬ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЙ подсказаны самой жизнью.

1. ЕГО БУДУЩЕЕ НЕ С ВАМИ

Женатый мужчина, как правило, «хоть и женат, но в браке несчастлив, даже дети не приносят радости, а с тобой мне так хорошо, спокойно, тепло, и я хочу, чтобы так было всегда» — это стереотип, привычное и безотказное клише.

Да, ему хорошо с вами — в данный момент, но свое будущее он с вами не связывает. У него для этого есть семья, и все проекты — только там.

2. ПРЕКРАСНЫЙ, НО НЕНАДЕЖНЫЙ

Конечно, он самый милый, добрый, порядочный, доверчивый, но — не повезло: жена оказалась мелкой собственницей, меркантильной занудой и, вообще, мегерой. Как ему, бедному, тяжело с ней, и как легко — с вами! А кто знает, что там у них происходит на

самом деле? Кто виноват в том, что в их семье нет взаимного уважения? Может, оба хороши, или, изменяя жене, он уходит от проблем в семье? И не будет ли он вести себя так же и в вашей семье?

3. «МОЛЧИ, СКРЫВАЙСЯ И ТАИСЬ...»

Вам нравится скрывать свои чувства от окружающих, встречаться с любимым тайком, не иметь возможности пройти по улице с ним за руку, зайти в кафе или сходить в театр? Вряд ли. Такая вынужденная конспирация постоянно держит в напряжении и понижает вашу самооценку, ведь вы живете с чувством вины из-за того, что «воруете» любимого у его законной жены. Как это надоедает и унижает! Неужели вы не заслуживаете открытого признания в любви и цветов, которые любимый гордо несет по улице — на виду у прохожих?

4. У НЕГО — ВСЁ, У ВАС — ТОЛЬКО ОН. ИНОГДА

Посмотрите правде в лицо: у него стабильная семья, дети, положение в обществе, которое,

хоть и не напрямую, но зависит от семейного положения.

А на десерт — молодая, красивая и преданная любовница, отношения с которой полностью восполняют то, чего ему не хватает в браке.

А у вас? Ни семьи, ни детей, ни стабильности — ведь эта связь может разрушиться в один момент. У него в жизни — всё самое лучшее, а у вас — сплошные иллюзии: может быть, когда-нибудь, он всё-таки решится...

5. ОН ЛЖЕТ ЖЕНЕ. А ВАМ?

Вы действительно верите, что, если бы не жена и дети, вы с ним были бы вместе до конца дней? Но ведь, отправляясь на свидание с вами, он что-то придумывает и лжет жене. Где гарантия, что не лжет вам сейчас, а живя с вами, не будет продолжать лгать и искать самую замечательную?..

6. ОН ВАС НЕ УВАЖАЕТ

Не спешите это отрицать, а подумайте. Если бы уважал (а, тем более, любил), разве допустил бы, чтобы вы оказались в таком ужасном положении — любовницы женато-

— опять поиски спонсора, а женщина становится все старше и старше...

СРЕДСТВО ОТ ОДИНОЧЕСТВА

«Я» с детства была серой мышкой: ни в школе, ни в институте у меня не было кавалеров. И на работе мужчины не обращали на меня внимания, пока не появился новый сотрудник. Случайно оказавшись за одним столиком в кафе во время перерыва, мы заговорили, и я впервые поняла, что этому мужчине все равно, как я выгляжу, потому что мы с ним оказались «на одной волне» — наши вкусы совпадали во всем. Через какое-то время он стал подвозить меня с работы, а когда я пригласила его к себе домой на чашку кофе, он остался у меня до утра. Мы стали любовниками. Я знала, что он женат, у них двое детей. Он никогда не говорил, что хочет уйти от жены, и я старалась не думать об этом. Мы встречались у меня дома, пару раз ездили вместе отдыхать. Мне было с ним интересно, а главное — я больше не чувствовала себя никому не нужной. Но однажды мне позволила его жена и очень резко потребовала, чтобы я перестала «тащить» ее мужа к себе: у него семья и дети. Я едва смогла пролепетать: «Я никого не тащу — с

чего вы это взяли?» «Он сам мне рассказал, как вы преследовали его, как заманили к себе домой, как постоянно шантажируете...» Я молча положила трубку. Такого предательства от мужчины, который мне казался единомышленником и родной душой, я никак не ожидала. И конечно, не простила. Так печально окончился мой роман. Почему? Я ведь ничего не требовала, ничего не ждала, ничего не загадывала на будущее». **Ирина, 31.**

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Когда у женщины, считающей себя никому не нужной, появляется шанс завести роман с женатым мужчиной, страх упустить его стирает все нормы и правила. Но это — всего лишь суррогатная замена семьи. Женщине есть кого ждать, с кем общаться, проводить время. Она не чувствует себя ни одинокой, ни свободной, чтобы найти более подходящего мужчину, а довольствуется тем, что есть.

Конечно, здорово, когда жизнь связывает двух близких по духу людей. Но связь эта временная, и «ваш» мужчина так и останется чужим мужем.

Зачем она, если у нее нет будущего? Ведь умные мужчины ценят в женщинах вовсе не внешнюю красоту, а доброту, понимание и душевность. И среди них есть еще свободные от брачных уз.

ЛЮБОВЬ ВСЕЙ ЖИЗНИ

«Я» только окончила институт, а он был гораздо старше меня. У меня в голове — романтика, любовь, у него — жена и двое детей. Он сразу сказал, что женат. Но мне не было до этого дела. Непорядочно, конечно, но я оправдывала свой эгоизм бескорыстной и сумасшедшей любовью. Он тоже любил меня, поэтому не стал скрывать нашу связь, рассказал все жене и переехал ко мне, но мы не стремились афишировать наши отношения — он даже иногда навещал жену с ребятами... пока я не узнала, что командировки, в которые он стал ездить все чаще, на самом деле — ночевки дома, с женой и детьми. Тогда я собрала его вещи и врзала новый замок. Через полгода мне рассказали, что у него есть любовница, причем, та, с которой у него была связь еще до того, как он познакомился со мной. Пережить крушение надежд на счастье мне помогла мысль, что я это заслужила». **Ирина, 26.**

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Влюбленной женщине свойственно романтизировать действительность. Она надеется на подарок судьбы, а если этот подарок имеет недостат-

ки, на них можно закрыть глаза. Он женат? Ну что поделаешь, зато я ему нужна, я им любима. Почему, живя в так называемом гражданском браке, мужчина считает себя свободным, а женщина — замужней?

Потому что он не исключает новой влюбленности и всегда находится в поиске.

А женщина не ищет другого мужчину, боится, что ей придется сравнивать семейную жизнь с любым другим с той, что потрясла до глубины души: яркой и пропитанной любовью.

Влюбившись в женатого мужчину, многие забывают простую и вечную истину: браки, построенные на слезах брошенных жен и детей, не бывают счастливыми. А мужчина, привыкший обманывать жену, любовницу тоже будет обманывать и искать самую лучшую женщину на свете до гробовой доски.



го мужчины — со всеми вытекающими из этого последствиями. Ведь вы страдаете, и он это видит. Значит, и не любит, и не уважает. Сам втянул вас в униженные отношения и сам же не уважает? Да. Ведь вы позволили втянуть себя в них. Так, во всяком случае, думают почти все мужчины.

7. ОН — ПРЕСТУПНИК, ВЫ — СОУЧАСТНИЦА

Допустим, вы, понимая, чем может обернуться такая любовь, долго сопротивлялись, но в конце концов сдались — и стали соучастницей его преступления против совести, клятвы, данной у алтаря, против женщины, которую он предает, против ни в чем не повинных детей.

8. КОГДА СЛОВА РАСХОДЯТСЯ С ДЕЛАМИ

Он говорит вам, что любит, жить без вас не может, но с женой не разводится и с вами в загс не торопится. И ведь, наверняка, сам говорит, что о человеке надо судить не по словам, а по поступкам. Не противоречат ли его слова поступкам, а его любовь — здравому смыслу?

9. «ВИНОВАТА ЛИ Я?»

Когда вы говорите ему, что чувствуете себя виноватой в страданиях его жены, он с пылом и жаром будет уверять вас в том, что никакой вашей вины тут нет, а жена его

должна быть рада, что он с вами, а не с кем-нибудь еще.

Но представьте себе, что о вашем романе узнает жена. Будете уверены, он, не моргнув глазом, обвинит во всем вас. Редкий мужчина проявит мужество в такой ситуации, а большинство и не задумаются — «сдадут с потрохами».

10. А ВРЕМЯ-ТО УХОДИТ!

Если вы дочитали эти откровения до конца и поняли, что перспектив счастливой семейной жизни в романе с женатым мужчиной практически нет (за исключением ну очень редких случаев), почему же вы не решаетесь закончить эти униженные и во многом неблагоприятные отношения? Бойтесь одиночества? Привыкли и считаете, что хорошо и удобно устроились? Но время безжалостно бежит вперед и уходит, как вода сквозь пальцы. Представьте себе, что женщины, которые нашли в себе силы и разорвали этот замкнутый круг, называемый «роман с женатым», много раз пожалели. Пожалели о том, что не сделали этого раньше. Ведь время уходит, а жизнь у нас, к сожалению, одна!



ОДИН ДЕНЬ СЧАСТЬЯ

ВАСИЛИЯ СУРИКОВА

Где, когда и в каком образе предстанет перед Художником его Муза — невозможно знать заранее. Надолго ли останется с ним, света ему, как путеводная звезда, и вдохновляя на сотворение того, что неведомо еще человечеству?

Елизавета Августовна Шарэ, истинная муза и охранительница выдающегося русского художника Василия Ивановича Сурикова, подарила ему десять счастливых лет, промелькнувших как один день. Один долгий счастливый день...

СИБИРСКИЙ САМОРОДОК

«В Сибири народ другой, чем в России: вольный, смелый. И край-то какой у нас: к югу тайга, а к северу — холмы, глинистые-розово-красные. И Красноярск — отсюда имя; про нас говорят: «Краснояры сердцем яры» — так, будучи уже в преклонном возрасте, вспоминал о своей малой родине Суриков.

...Родился Василий Иванович в 1848 году в Красноярске в семье канцелярского служащего, выходца из старинного казачьего рода, происходившего с Дона и пришедшего в Сибирь вместе с войском Ермака Тимофеевича. Художник гордился казачьим происхождением, любил рассказывать о своих смелых и вольнолюбивых предках и не без внутренней гордости отмечал в себе черты независимого казачьего характера.

Жила семья Суриковых небогато. Был у них свой небольшой двухэтажный деревянный дом, верхний этаж которого после смерти отца семейства сдавался в наем квартирантам.

Тяга к рисованию рано проявилась у Василия: мальчик вглядывался в окружающих — «как глаза расставлены», «как черты лица составляются», — часами рассматривал иконы, гравюры, а затем пытался увиденное передать на бумаге. Особенно любил изображать лошадей; первый его «учитель» — работник Семен — показал, как надо рисовать ноги, чтобы лошади казались скачущими.

Красок, конечно, у него тогда еще не было, и юный художник для «цветового решения» своих рисунков применял «народные средства»: например, на срисованном с гравюры портрете Петра I мундир императора раскрасил синькой, а отвороты — брусничкой...

В 1856 году Вася Суриков был зачислен в подготовительный класс 1-го Красноярского уездного училища, которое блестяще окончил в 1861 году. Но главное было не в примерных оценках. Здесь, в училище, Вася встретил своего настоящего первого учителя — школьного преподавателя

рисования — художника Николая Васильевича Гребнева — воспитанника Московского Училища живописи и ваяния. Многочасовое общение, выезды на пленэры, «вдохновляющие» рассказы о художниках — К. Брюллове, И. Айвазовском и других — принесли свои плоды: к 1862 году начинающий художник создает свое первое серьезное произведение: «Плоты на Енисее», и проникается мыслью не оставлять художества никогда.

...Юный Суриков, чтобы поддержать семью после смерти отца, служил канцелярским писцом, а в свободное время подрабатывал «кистью и палитрой»: иногда приходилось, вспоминал он позднее, «яйца пасхальные рисовать по три рубля за сотню», а однажды он даже выполнил на заказ икону «Богородичные праздники». Но и попытки настоящего творчества продолжались. Хотя, что делать дальше, Суриков пока себе не представлял.

И вот тут Фортуна выказала юноше свое благожелательное отношение. Его, как любили говорить в те времена, экзерцисы всё больше и больше привлекали к себе внимание местных знатоков и ценителей. В декабре 1867 года красноярский губернатор П.Н. Замятин обратился в Совет Императорской Академии художеств с просьбой о приеме Сурикова учеником в Академию. Из Петербурга пришел положительный отзыв...

«КОМПОЗИТОР» И «ФРАНЦУЖЕНКА»

С 1869 года, с того момента, как Василий переступил порог Петербургской Академии Художеств, для него не оставалось в мире больше ничего — только живопись! Он обучался в Академии шесть лет, но уже на втором-третьем году его педагог говорил о Сурикове, как о лучшем ученике. А товарищико прозвали его «Композитором» — за чрезвычайно большое внимание, которое он уделял изучению живописной композиции...

Ему казалось, что в мире нет ничего, кроме искусства. Но жизнь ненавязчиво определила для него, что он ошибается. В этом мире для него еще была уготована любовь...

Вера, дочь знаменитого мецената Павла Третьякова, так отзывалась о Сурикове: «Умный-умный, со скрытой тонкой сибирской хитростью, он был неуклюжим молодым медведем, могущим быть и страшным, и невероятно нежным. Минутами он бывал просто обворожительным».

И вот этот сибирский медведь, окончивший Академию и переехавший в столичный Петербург, обворожил симпатичную барышню с французской фамилией — Лизу Шарэ.

Отец Лизы Огюст Шарэ принадлежал к старинному французскому роду, но покинул Францию ради своей русской возлюбленной — переехал в Россию и принял православие. У них родилось пятеро детей: сын и четыре дочери.

У Шарэ было свое небольшое дело — торговля бумагой — не особо прибыльное, но позволявшее семье не испытывать материальных затруднений и дававшее возможность широкого общения с художниками и писателями. Дети Шарэ воспитывались на французский лад, интересовались музыкой, живописью. Восемнадцатилетняя Елизавета Августовна говорила в основном по-французски, а по-русски — с французским акцентом.

...Суриков, будучи человеком очень музыкальным, любил заходить в католические костелы, чтобы послушать звучание понравившегося ему органа. В одно из таких посещений в соборе Святой Екатерины на Невском проспекте он и повстречал двух девушек, так же увлеченно слушавших органное исполнение — сестер Софию и Лизу. Младшая — Лиза, или Лилия, как звали ее в семье — ему сразу очень понравилась, это была фактически любовь с первого же взгляда.

Суриков был старше Лизы на десять лет, взгляды на жизнь имел серьезные и, несмотря на прекрасные отношения и взаимность чувств, не считал себя вправе просить у родителей Лизы ее руки, пока не будет готов обеспечить достаток своей новой семье.

Правда, художник уже получил и первую известность, и первые деньги, еще будучи студентом Академии — за представлен-

ную на академической выставке работу «Вид памятника Петру Первому», которую по окончании выставки купил купец и меценат П. Кузнецов.

В 1877 году Суриков приехал в Москву, где вскоре получил очень солидный заказ на четыре картины для храма Христа Спасителя. И только получив деньги за этот заказ, Василий Иванович сделал официальное предложение Елизавете Шарз. Они решили обосноваться в Москве и в 1878 году, вскоре после свадьбы, вернулись в первопрестольную...

ЛЮБОВЬ И ИСКУССТВО

Они не знали, что судьба отвела им на счастье всего лишь десять лет. Десять лет на любовь и на раскаляемую ею жажду творчества. Суриков и не подозревал, что именно Лизы ему не хватало, чтобы задумать и осуществить свои главные картины.

Именно в это десятилетие счастливых дней Суриков создал свои наиболее значительные произведения — монументальные исторические картины «Утро стрелецкой казни», «Меншиков в Берёзове», «Боярыня Морозова».

Картины эти и сейчас, спустя почти полтора века, производят сильнейшее впечатление — потому что писал их художник с огромным чувством и болью сердца. Во всех этих картинах как бы нет еще финала — он подразумевается, трагедия зафиксирована на самой высокой точке накала — дальше будет развязка. Но осмыслить и пропустить через себя всё изображенное на картинах и, еще больше — не изображенное, стоило Сурикову огромных душевных сил. Неизвестно, справился бы он с такой тяжелейшей задачей, если бы не поддержка и спасение, приходившие к нему от его хрупкой супруги.

Суриков вспоминал: «Я когда «Стрельцов» писал, ужаснейшие сны видел: каждую ночь во сне казни видел. Кровью кругом пахнет. Боялся я ночей. Проснешься и обрадуешься. Посмотришь на картину. Слава богу, никакого этого ужаса в ней нет... У меня в картине крови не изображено, и казнь еще не началась. А я ведь это всё — и кровь, и казни в себе переживал...» Как бы всё это выдержал художник, если бы не его Лиза!..

Елизавета была не только красивой и приятной в общении женщиной. Те, кто знали ее, всегда отмечали ее доброту — называя «наш милый ангел» — и «домашность». Как и муж, она сторонилась светских мероприятий и, в общем-то, неловко чувствовала себя в большом обществе. Она жила прежде всего интересами своего мужа, сумела создать для него по-настоящему домашний уют, с удовольствием позировала ему — Суриков написал несколько удачных ее портретов.

У художника не было какого-то постоянного дружеского круга общения — он не был ни нелюдимым, ни сурово-угрюмым, скорее всего, это ему просто не было особенно нужно. Временами у него происходило какое-то сближение — с Репиным, Нестеровым, Л.Н. Толстым, — но

главным для него оставались работа — картина, над которой он в тот момент трудился, — его семья и близкие. С ними он был всегда добрым, нежным, внимательным. Любил, закончив дневные занятия, посидеть в кругу семьи, с женой и дочками — их у него родилось две, — развлекая их исполнением романсов под гитару...

САМЫЙ ПЕЧАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ

Семейное счастье омрачало только слабое здоровье молодой супруги. Врожденный порок сердца, рано развившийся ревматизм доставляли Елизавете много страданий, даже обычную простуду она переносила очень тяжело.

...Когда Суриков работал над одной из своих лучших картин — «Меншиков в Берёзове», у Елизаветы был очередной тяжелый приступ болезни. И художник, взглянув на изможденное лицо супруги, поразившее его своей бледностью, вдруг увидел в ней дочь Меншикова, которая в действительность была тяжело больна опш.

Портрет Елизаветы в образе старшей дочери Меншикова — один из самых сильных у Сурикова и, наверное, самый печальный.

...Юная княжна на портрете прекрасна, но лицо ее болезненно бледно, едва видные губы плотно сжаты, а взгляд больших темных глаз печален. Темные волосы, обрамляющие лицо девушки, почти сливаются с опушкой черной шубки, лишь краешек парадного, шитого золотом платья, словно последний лучик заходящего солнца, то ли напоминает о прошлом, то ли пытается зажечь искру надежды...

После выставки картины «Меншиков в Берёзове» у Суриковых появилась финансовая возможность съездить за границу. Они мечтали вместе посмотреть Европу и надеялись, что средиземноморский климат поможет поправить здоровье Елизаветы.

Поездка, действительно, принесла результат — Лиза окрепла, поздоровела. И тогда, вернувшись в Россию, они вместе решили исполнить давнишнюю мечту Сурикова — художник очень хотел показать жене Сибирь. Потом Суриков жестоко клял себя за этот, как он считал, авантюристический, поступок.

...Поездка на лошадях через всю страну длилась полтора месяца только в одну сторону. И хотя они путешествовали летом, непривычный сибирский климат с его жарой, ветрами и дождями плохо сказался на самочувствии Елизаветы. По возвращении в Москву она тяжело заболела, и ослабленный организм больше уже не смог сопротивляться властному зову смерти. В апреле 1888 года, когда ей было всего 30 лет, Елизавета Августовна умерла.

ДУША БОЛЕЛА. НО ДУХ БЫЛ СИЛЕН!

Для Сурикова это было самое тяжелое потрясение в жизни.

Художник забросил живопись, много времени проводил на могиле жены на Ваганьковском кладбище, часто бывал в церкви, заказывал сорокоуст и панихиды.

Больше он не женился. Никакой другой женщине он не доверил воспитание своих дочерей, которым, когда умерла их мать, было одной девять, а другой семь лет. Единственной, кто мог заниматься с девочками и участвовать в их воспитании, была старшая сестра Лизы — Софья. А сам художник для своих дочерей стал и отцом, и матерью, и нянкой...

Постепенно, под влиянием брата Александра, Суриков вновь взялся за кисть. Он работает истово, много, создавая десятки эскизов к картинам — в том числе и живописных. У него были впереди еще разудалая «Взятие снежного городка», батальные «Покорение Ермаком Сибири» и «Переход Суворова через Альпы», раздумчиво-философская «Степан Разин». Помимо этих произведений, Суриков создавал также прекрасные камерные портреты, в которых проявился его глубокий интерес к душевному миру простого русского человека.

И все-таки Василий Иванович Суриков был прежде всего историческим живописцем — по призванию, по самой сущности своего таланта. В своих грандиозных полотнах, написанных на сюжеты русской истории, он не судит и не выносит приговоры. Он как бы зовет пережить вместе с ним события прошлого, вместе с ним подумать о судьбах человеческих...

Суриков умер в Москве 19 марта 1916 года. Его похоронили рядом с женой, на Ваганьковском кладбище. При прощании, над свежерытой могилой, звучали стихи:

Тому, кто возвратил Москве ее гонимых,
Кто ей напомнил о ее сынах,
Чьи образы в лесах необозримых
Ему являлись в ярких вещих снах.
Тому, кто оправдал страдание

казненных,

Кто показал в протесте красоту,
Тому, кто в творчестве правдивом
и свободном

Страдание вознес на высоту,
Охваченные горделивым чувством,
Приносим мы, сыны земли родной,
Тому, кто дорог нам своим искусством,
Поклон земной...

Такой же земной поклон обязаны мы принести и жене великого русского художника — его Любви и Музе.

P.S. Как затейлив, интересен и непредсказуем порой рисунок судьбы: среди потомков художника — многие талантливые люди, хорошо известные у нас в стране и за рубежом. Кончаловские, Михалковы, Вертинские...

Подготовил Саша МИРТ
по материалам:

И. Евдокимов. Суриков (Жизнь замечательных людей); М. Алленов. Василий Суриков; Суриков В.И.: Письма. Воспоминания о художнике; Т. Кожеевникова. Василий Суриков. Биография. Жизнь и творчество; и Интернет-сайтов



ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

О правилах дистанционной продажи товаров

Об алиментах на содержание родителей

По радио я услышала рекламу бытовой техники и решила ее приобрести. Позвонила по номеру телефона, указанного в рекламе, мне продиктовали платежные реквизиты, куда я должна перечислить деньги, после чего мне доставят товар. А потом я посоветовалась с подругой и решила не покупать товар, поскольку неизвестно, как потом отремонтировать эту технику в случае ее поломки. Я позвонила по тому же номеру, а мне сказали, что я не могу уже отказаться, что, даже если я не стану принимать товар, то ко мне придут судебные приставы и взыщут

стоимость товара и расходы на доставку. Подскажите, как мне поступить в данной ситуации.

Описанный Вами способ продажи товаров относится к категории продажи товаров дистанционным способом. Правила дистанционной продажи товара регулируются Гражданским кодексом, Законом РФ «О защите прав потребителей» и Правилами продажи товаров дистанционным способом.

Пунктом 4 ст. 497 Гражданского кодекса РФ предусмотрено право потребителя в любой момент отказаться от исполнения договора купли-продажи.

При этом продавец вправе требовать от потребителя лишь возмещения расходов, понесенных им для исполнения договора. Это означает, что продавец не сможет взыскать с Вас стоимость товара, если Вы отказались от исполнения договора и сообщили об этом продавцу. Единственное, что продавец вправе будет потребовать, это

компенсацию расходов на доставку Вам товара, и то при условии, что им будет предоставлено документальное подтверждение таких расходов (договор перевозки, почтовая квитанция и т. п.). Было бы разумным письменно известить продавца о Вашем решении отказаться от исполнения договора купли-продажи, чтобы потом у Вас были доказательства того, что Вы действительно уведомили продавца о своем отказе. Быстрее всего это сделать телеграммой с уведомлением о вручении, направив в адрес продавца текст примерно следующего содержания: «Отказываюсь от исполнения договора купли-продажи такого-то товара». Фамилия и инициалы потребителя.

Судебные приставы смогут к Вам прийти лишь в том случае, если в отношении Вас состоится судебное решение, куда Вас обязаны будут пригласить и где продавец будет обязан представить доказательства понесенных расходов. Зачастую продавцы товаров не обращаются в суд с такими исками в силу того, что стоимость судебных издержек превышает те суммы, на взыскание которых они бы могли претендовать.

Подводя итог, хотелось бы Вас успокоить и сказать, что не стоит пугаться угроз недобросовестных сотрудников продавца товаров, их заявления сильно преувеличены.

Предусмотрены ли законом какие-либо обязательства детей перед престарелыми или больными родителями, или можно полагаться только на порядочность взрослых детей?

Пунктом 1 ст. 87 Семейного кодекса РФ установлено, что трудоспособные совершеннолетние дети обязаны содержать своих нетрудоспособных нуждающихся в помощи родителей и заботиться о них.

Алименты на содержание родителей взыскиваются в твердой денежной сумме. Размер алиментов на содержание родителей Семейным кодексом РФ не устанавливается, предполагается, что суд, рассматривающий дело, будет определять размер алиментов в зависимости от

нуждаемости родителя и возможностей детей.

Для того чтобы взыскать алименты, необходимо соблюдение двух условий одновременно: 1) нетрудоспособность родителя, 2) нуждаемость родителя.

Нетрудоспособными являются лица, получающие пенсию по старости, а также инвалиды I и II группы. Нуждаемость определяется судом, исходя из потребностей родителя. Так, нуждаемость можно доказать, представив сведения о размере получаемой родителем пенсии и размере его ежемесячных расходов (на оплату коммунальных услуг, приобретение продуктов питания, лекарственных препаратов, назначенных лечащим врачом и т. д.).

Помимо собственно алиментов, то есть ежемесячного содержания, родитель может в исключительных случаях (тяжелой болезни, увечья, необходимости оплаты постороннего ухода за ним и т. п.) взыскать с совершеннолетнего трудоспособного ребенка денежные средства, необходимые для несения дополнительных расходов.

Следует отметить, что, разрешая вопрос о взыскании алиментов, суд должен учитывать всех детей, имеющих у нуждающегося родителя, независимо от того, к кому предъявлены иски о взыскании алиментов.

Семейным кодексом РФ предусмотрено, что от уплаты алиментов могут быть освобождены дети, если судом будет установлено, что родители (родитель) уклонялись от выполнения обязанностей родителей. К примеру, если будут иметься письменные доказательства того, что родитель имел задолженность по уплате алиментов в пользу ребенка.

Родители, лишенные родительских прав, не имеют права требовать получения алиментов от своих совершеннолетних детей.

*На вопросы отвечали
независимый советник
по правовым вопросам,
член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН
и адвокат
О.Н. АЛИМКИНА*

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей,
отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

вы бы хотели видеть свою дочь?), а нужные молитвы прочитает священник на венчании.

Можно ли проводить благословение на свадьбе, если кто-то из молодых или их родителей некрещеный, или же просто забыл надеть нательный крест? Как поступить в таком случае?

На свадьбе благословлять на брак уже поздно, необходимо это сделать заблаговременно. Например когда происходит сватовство. Также в это же время необходимо выяснить все насущные вопросы, в том числе крещены ли жених и невеста и т. д. Если вы — православный христианин, то данные вопросы должны быть для вас самыми первыми.

Должны ли покрывать голову женщины, если они молятся дома?

Да, должны. Так как в церковном уставе четко прописано, в каком внешнем виде должны предстать в любом месте во время молитвы мужчины и женщина.

Когда пять лет назад мы с мужем венчались, у нас не было свидетелей (шаферов), а венчал нас в церкви батюшка одних — в церкви вообще больше никого не было, и даже ему никто не помогал. Недавно я присутствовала при

венчании, где были шаферы, которые держали венцы над головами новобрачных. И я задумалась, может быть, наше венчание прошло не по всем правилам?

Еы ошибаетесь. Ваше венчание прошло по всем правилам. Все зависит от храмов, где совершаются данные Таинства, если мы говорим про Собор, то помимо священника там присутствует и диакон, и пономарь, и хор (не менее 3 человек) — и все они помогают батюшке. А есть приходские сельские храмы, в которых нет ни диакона, ни пономаря, а в некоторых даже хора. Поэтому священник совершает все самостоятельно. А свидетелей вы можете пригласить, а можете нет — всё зависит от вас.

Мои родители невзлюбили моего жениха и всеми силами пытались препятствовать нашему браку. Мы все-таки зарегистрировались, но вот на венчание родители своего благословения не дают. Что делать?

Пойдите в ближайший храм и объясните ситуацию священнику, возможно, он пригласит на беседу вас и ваших родителей и вы разрешите данную ситуацию.

Так получилось, что я выходила замуж четыре раза. С первым мужем разошлись по молодости — по глупости,

второй муж погиб, третий мне изменил, и я не смогла его простить, а четвертый оказался наркоманом. Сейчас рядом со мной очень хороший человек. Мы собираемся зарегистрироваться и обвенчаться.

Подруга говорит, что пятый брак церковью не допускается. Но ведь все четыре моих брака были только зарегистрированы в загсе, а в церкви я ни с кем из своих мужей не венчалась.

Еходите в ближайший храм и обратитесь с данным вопросом к священнику.

В каких случаях развенчивают?

Не развенчивают вообще. Есть определенные случаи, когда Епископ дает разрешение на то, чтобы люди повенчались второй раз (например, если один из супругов умер, если изменил...).

Какие дни рекомендованы для венчания?

Не венчают на протяжении четырех постов, на Дванадцатые праздники, а также по вторникам, четвергам и субботам каждой недели. Все остальные дни рекомендованы для венчания.

Когда перед венчанием дома мать благословляет невесту иконой Пресвятой Богородицы, какую она должна читать молитву?

Е церковном уставе конкретно место и время для родительского благословения детей для вступления в брак не указывается. Говорится лишь о том, что если родители согласны, то им необходимо благословить иконой своего ребенка и сказать напутственное слово (какой бы, например, будущей женой

Православный календарь на март

(новый и старый стиль)

5 марта / 21 февраля — Родительская (мясопустная) суббота. Поминование усопших
7 / 23 — Обретение мощей блж. Матроны Московской
8 / 24 — Первое и второе обретение главы св. Иоанна Предтечи
13 / 29 — Прощеное воскресенье. Заговенье на Великий пост
15 / 2 — Иконы Божией Матери, именуемой «Державная»
26 / 13 — Поминование усопших.



САМЫЕ НЕЛЕПЫЕ ПЕРВЫЕ СВИДАНИЯ

Первые свидания, на которые, как правило, возлагается очень много надежд, не всегда проходят гладко и так, как было задумано. Даже со знаменитостями случаются курьезные случаи. О своих забавных и нелепых первых свиданиях рассказывают звезды.

ИАНА КРЮГЕР

По замыслу Джошуа Джексона романтическое свидание в роскошном итальянском ресторане должно было вызвать у девушки абсолютный восторг, ведь он попросил просто усыпать зал цветами! Но, к сожалению, все его усилия пошли насмарку. Откуда ему было знать, что у Дианы Крюгер жуткая аллергия на эти цветы?! «У нее заслезились глаза, распух нос, и она чихала без передышки», — вспоминает незадачливый ухажер. Ему пришлось срочно отвезти Диану домой. А на следующий день в качестве извинения он прислал ей в подарок огромную упаковку носовых платочков!

КЭТРИН ЗЕТА-ДЖОНС

Что бы вы сказали мужчине, который при первой встрече сразу же заявил: «Я хочу быть отцом твоих детей!»? Именно эти слова услышала Кэтрин Зета-Джонс из уст своего будущего мужа Майкла Дугласа, когда Дэнни ДеВито познакомил их на премьере фильма «Зорро» в далеком 1998 году. Понятно, что Кэтрин отнюдь не впечатлило такое начало знакомства, и актриса «отшила» наглеца, упомянув о его репутации бабника. Она сказала: «Я слишком много слышала о ваших многочисленных возлюбленных. И я вижу, что все это правда. Всего доброго!»

ЭНДИ МАКДАУЭЛ

«Будучи несколько лет замужем, я уже совсем забыла, что такое свидания. Но после развода мне вновь пришлось испытать эти вол-

нующие события. Я познакомилась с очень интересным мужчиной, и все шло к тому, чтобы начать встречаться. Он был старше меня на 5-6 лет, по-моему, очень неплохая разница в возрасте. Но моя маленькая дочка, оказывается, была совсем другого мнения. Когда он впервые заехал за мной домой, она выбежала открывать дверь и, увидев моего возможного бойфренда, заявила: «Мама, он для тебя СЛИШКОМ старый!!!» Ну и о каком свидании можно было говорить после этого?»

САЛЬМА ХАЙЕК

«Мое первое свидание с будущим мужем началось просто ужасно. На самом деле, я даже не подозревала, что это было свидание. Я была уверена, что это деловая встреча, которую организовали для меня друзья. (Они знали, что я ни за что не соглашусь пойти на «свидание вслепую».) А он думал, что я пришла только для того, чтобы познакомиться с ним. Из-за этого между нами сразу возникло непонимание, я разозлилась, подумала, что он ведет себя чересчур самоуверенно. Зачем мне на деловой встрече цветы и шампанское? В общем, это был полный кошмар. Но, как видите, вся эта нелепая история закончилась вполне благополучно, и сейчас мы очень счастливы вместе».

САРА МИШЕЛЬ ГЕЛЛАР

Даже не пытайтесь произвести впечатление на мужчину, заказав в ресторане на первом свидании «просто салат». Для Сары Мишель Геллар такой скромный выбор означал бы полное фиаско. Дело в том, что для ее будущего мужа было важно,

любит ли девушка хорошо поесть. И Фредди Принц Младший проникся к Саре симпатией только после того, как она блестяще прошла его «испытание едой». Актер повел Сару в ресторан, и, по его задумке, то количество блюд, которое она заказала, автоматически определяло количество будущих свиданий. «Сара заказала восемь блюд и съела все без остатка, поэтому я на ней женился», — говорит он. Шутка ли?

ЛЕОНАРДО ДИКАПРИО

Разве можно поверить, что красавчик Лео ДиКаприо, у которого были романы с самыми завидными невестами, в числе которых Бар Рафаэли, Жизель Бюндхен и Эрин Хизертон, в юности боялся подойти к девушке первым. О своем первом свидании ДиКаприо вспоминает неохотно. «Я тогда общался с девушкой, которую звали Сесси, был еще совсем юным и никому не известным и очень стеснялся. Однажды мы с ней встретились на улице, и я так покраснел, что даже не смог посмотреть ей в глаза, просто сбежал», — вспоминает актер.

ДЖЕССИКА АЛЬБА

«Мое первое свидание было просто ужасным. Мы были друзьями несколько лет, но мне очень хотелось перевести наши отношения в более близкие. И вот однажды он пригласил меня на свидание. Мы договорились встретиться у загородного ресторанчика. Я обрадовалась и, как полагается девушке, стала подбирать наряды. Остановилась на роскошном коктейльном платье, которое дополнила туфлями на высоких каблуках и миниатюрной сумочкой. Каково же было мое удивление, когда, выйдя из такси при полном параде, я увидела своего возлюбленного одетым в джинсы и толстовку, а рядом с ним красовались два велосипеда. Оказывается, он пригласил меня на велосипедную прогулку!»

РИАННА

«До сих пор вспоминаю наше первое свидание со смехом. Мой поклонник, хороший парень, с которым у нас только начинался роман, пригласил меня на свидание и, как водится, решил, что лучше всего для этой цели подойдет поздний сеанс в кино. Но бедняга не знал, что этот фильм я смотрела уже три раза, и, заснув, я склонила голову ему на плечо и вскоре задремала. Проснувшись я от ужаса и... собственного храпа!!!»

Подготовила
Марина ХРИСТЕНКО

ВЕЧНО ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ И ВЕЧНО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ, ИЛИ БОРЬБА СО СТЕРЕОТИПОМ

Эвклид КЮРДЗИДИС и Анатолий РУДЕНКО

Эвклид Кюрдзидис родился в многодетной семье в маленьком южном поселке. В театр впервые попал далеко не в юном возрасте, зато артистом себя представлял с десяти лет.

Анатолий Руденко родился в Москве, единственный сын в семье, где и мама с папой, и бабушка с дедом — актеры. Его детство прошло за кулисами театра и на съемочных площадках. По стопам родителей идти не собирался, но уступил уговорам матери и продолжил актерскую династию.

ИНТЕЛЕКТУАЛЬНО- ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗЛОДЕЙ

Не сегодня, подлецы, террористы, боевики и множество иностранцев восточных кровей — вот почти полный перечень «героев», сыгранных Кюрдзидисом в кино. Яркая неординарная внешность и помогала, и мешала молодому актеру в начале творческого пути. С одной стороны, работал без простоя: в сериалах отрицательных характерных ролей хоть отбавляй, а то, что любого злодея Эвклид сделает неоднозначным, с «выпуклым» характером, режиссеры знают. В роли последнего подлеца актер находит какие-то человеческие черточки, пытается понять, что толкает его героя на преступление. Поэтому приглашали и утверждали Кюрдзидиса на роли антигероев зачастую даже без проб. Но на каком-то очередном боевике актер понял, что начинается «повторение пройденного» и с амплуа злодея пора кончать. На какое-то время зачастили роли иностранцев — богачей и интеллектуалов, которые Эвклид играл с той же виртуозностью. Иногда он даже учил язык своего персонажа, например, французский (для сериала «Мой личный враг»), английский — для проб в голливудском фильме. Постепенно режиссеры стали предлагать Эвклиду разноплановые роли в кино.

Одна из его самых любимых — роль чеченского чабана в картине Алексея Балабанова «Война». В свои 34 года Кюрдзидис был так органичен, играя старика, что, придирчивый к правде образа, Балабанов ни на секунду не пожалел, что отдал роль Эвклиду. Только после долгой работы гримеров над морщинами и седой, после приклеивания актеру золотых зубов, перед началом съемки, режиссер все время повторял: «Надо сбить интеллект, надо сбить интеллект».

Другой знаковой для его творчества в кино работой стала роль в фильме голливудского режиссера Джеффри Кэню «Бабий Яр». Картина о страшной трагедии еврейского народа в годы фашизма. Работа в этом фильме потрясла Эвклида: «В картине есть такая сцена: меня и мою семью пропускают через строй немцев, которых избивают нас палками, кричат, соборы лают. А у меня по сценарию трое детей. В тот момент я не играл, я их действительно закрывал. Мне казалось, что я попал в другое время, сейчас нашу семью расстреляют... Когда я вышел к обрыву, где нас должны расстрелять, увидел внизу 300 или 400 голых тел. Оказалось, что туда пришли сниматься патриотично настроенные евреи — и старые, и молодые, и дети... все голые, в крови, друг на друга... у меня был шок. Я ничего не играл в этой сцене. Потому что, если ты человек, ты все это переживаешь сам».

Успешно развивалась и театральная карьера Кюрдзидиса. Сразу после окончания ВГИКа — не у кого-нибудь, а у самого Питера Штайна — в «Гамлете» (!) он сыграл сразу семь маленьких ролей. Пусть не главную (самая крупная из семи — роль могильщика), но это была серьезная театральная школа — и постановочная, и прокатная: играли спектакль во многих странах мира.

В 2002-м его приглашают в неординарный театальный проект «Ladies Night. Только для женщин», в финале этого спектакля актеры показывают, а точнее, изображают мужской стриптиз. Эвклид сначала не соглашался принимать участие в провокационной постановке. Но, прочитав пьесу, оказавшуюся интересной, поддался уговорам режиссера и коллег: «стриптизеров» Гоши Куценко, Марата Башарова, Константина Юшкевича.

Его главная — долгожданная и любимая

— театральная работа на сегодняшний день — роль Креонта в спектакле «Антигона» по одноименной трагедии древнегреческого драматурга Софокла. Этот спектакль с восторгом приняли не только в Москве, но и на родине античной трагедии — в Греции.

Греция! Любимая земля, родная страна Эвклида! Спасаясь от оккупации, многие греки перебирались в Советский Союз, в том числе бабушка и дед Эвклида. Поселились они в маленьком греческом поселении в Грузии. Там родились родители Эвклида, там же прошло и его детство. Когда пришло время старшей дочери идти в школу, семья переехала в город Ессентуки, где и прошли школьные годы Эвклида.

Мама работала в кинотеатре, и Эвклид по много раз смотрел все фильмы, отец был математиком, потому и настоял назвать первого сына в честь великого греческого математика. Но юный советский Эвклид рос гуманитарием, любил поэзию Пушкина и Гумилева, прозу Гоголя и Набокова, увлекался философией Розанова, Гурджиева, Кастанеды. Родители мечтали, что сын получит серьезную профессию врача или юриста. А он с третьего класса интуитивно почувствовал, что будет артистом. Каждый день по дороге в школу представлял себя на сцене перед огромным зрительным залом.

Узнав, что в Днепропетровске есть театральное училище, в которое принимают после 8-го класса, в 14 лет туда и поступил. По окончании по распределению попал в драмтеатр украинского города Луцка, затем был призван в армию и отслужил два года в ракетных войсках, на космодроме Капустин Яр. После службы устроился в Пятигорский театр, а затем решил получить высшее актерское образование. Хотел поступать в театальный, но ему отсоветовали, приводя аргумент: мол, кого играть ему в русском репертуарном театре с такой экзотической внешностью? Поэтому подал документы во ВГИК и поступил. Правда, на курсе особо одаренным его не считали и, чтобы доказать и себе, и окружающим, что поступил не зря, учился старательно и упорно, окончив институт с красным дипломом.

Наверняка, рядом с первой его «наградой» — красным дипломом, лежат удостоверения члена Гильдии актеров кино Рос-



сии, Союза кинематографистов, «Почетного гражданина Кабардинки», «Заслуженного артиста Республики Южная Осетия», «Заслуженного артиста России», наградные удостоверения к знаку «Честь и гордость России», к ордену «Польза, Честь и Слава» и к «Ордену Миротворца». Им награждают тех, кто внес весомый вклад в развитие идей мира и благотворительную деятельность. Лауреаты «Ордена Миротворца» получают статус Гражданина Мира. Как комментирует сам Эвклид, «за многонациональный список ролей», а на самом деле — за помощь детским домам.

Своих детей у Эвклида пока нет, как нет и штампа в паспорте. О личной жизни 48-летнего красавца с бриллиантовой серьгой в полкарата (подарок поклонницы из Израйля) известно немного. Заядлый холостяк (хотя в одном интервью сказал, что женат был трижды) постоянно влюбляется в партнерш, так как не мыслит играть любовь хотя бы без платонического чувства. «Самые преданные друзья — женщины. Поэтому с подругами — настоящими друзьями женского пола — не сплю... Конечно, порой возникает сексуальное влечение, но... Друзей терять не хочется». Он чувствителен и сентиментален. Первая, неразделенная, любовь случилась в 17 лет, а избавился он от этого чувства, когда стукнуло 30, хотя все это время был не чужд романтических отношений.

И еще одно важное чувство определяет его жизнь: чувство Родины. Живя, работая, будучи преданным России, он обожают свою родную Грецию! Часто ездит к родителям, которые вернулись туда, когда Эвклид был еще студентом. В 1996 году и он получил греческое гражданство, а в 2010-м даже баллотировался в мэры муниципалитета Сикеон — Неаполис. Он не рассчитывал на победу, это был скорее жест поддержки в то время, когда Греция переживала тяжелые времена.

Эвклида Кюрдзидиса в Греции называют «русский Аль Пачино». Судьбоносно, что первой его ролью в кино был именно грек в картине Владимира Мотыля «Несут меня кони». Режиссер утвердил второкурсника ВГИКа практически без проб, единственное условие — отпустить усы и почти наголо подстричься. Но для актера такие жертвы в порядке вещей. А для искусства, для любимого театра и кино, он готов на многое...

НЕПРАВДОПОДОБНО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ГЕРОЙ

Почти все его киногерои — замечательные молодые люди. Именно такого хочется встретить в жизни: честного и душевного друга, доброго и чуткого любимого. И это не только экранный образ, таков он и в жизни, уже довольно известный 34-летний российский актер Анатолий Руденко: не пьет, не курит, занимается фитнесом, верный муж и заботливый отец.

После положительного во всех отношениях Петра Юсупова из сериала «Две судьбы» косяком пошли предложения от режиссеров на аналогичные роли. Сначала снимался с удовольствием, но устал от сплошного сахара и дождался-таки отрицательных героев и сложных характеров. После выхода на экраны фильма «Пятый ангел» отец с удовлетворением заметил: «До этого ты был пай-мальчик, а здесь неожиданно проявил характер. Растешь!»

Но справедливости ради надо вспомнить самую первую роль Анатолия в кино. В фильме «Привет, дурален!» самого Эльдара Рязанова: по приглашению режиссера, но пройдя пробы наряду с десятком претендентов, ему, тогда 13-летнему школьнику, досталась роль Митрофана, тинейджера-акселерата, ухаживающего за взрослыми девушками, рассматривающего эротические журналы, пьющего пиво и одновременно курящего сигарету. А поджигала ему сигарету родная мама, актриса Любовь Руденко, которая в то время тоже снималась на «Мосфильме» и в перерывах между съемками опекала сына. Когда они с мамой ходили по коридорам знаменитой киностудии, почти каждый встречный восклицал: «Ой, какой мальчик хорошенький! Наверное, тоже пойдет в актеры?» А мальчик в актеры не собирался из принципа, потому что все вокруг ему талдычили об актерской карьере, а собирался поступать в институт туризма, по примеру тети — успешной бизнесвумен, хозяйки турагентства. Но примерный единственный сын, чтобы не расстраивать маму, поддался на ее уговоры и подал документы в театральное училище им. Щукина. Мама облегченно вздохнула: актерская династия Солдатовых-Руденко продолжается. Но никогда он не позволял маме помогать: ни при поступлении, ни с утверждением на роли — всего добивался сам. Окончив «Щуку», был призван на срочную службу, служил в Центральном академическом театре Российской армии, где до сих пор работает актером. «Кино сделало меня известным, но театр мне больше по душе», — признается Анатолий.

Его любимая партнерша — Людмила Касаткина, она по-своему опекала Анатолия, следя за тем, чтобы он больше работал над внутренним образом.

Вот уже почти четыре года есть у него и любимая жена, и любимая дочка Милена. Женится в 30 лет, осознанно создал семью. С будущей женой, актрисой Еленой Дудиной, они встретились на съемках сериала «Вчера закончилась война». С первого взгляда оба поняли, что вспыхнуло чувство, но во время съемок было не до романа. Во-первых, с утра до ночи загружены работой, во-вторых, оба на тот момент были несвободны: и надо было почестному закончить предыдущие отношения.

У Анатолия до встречи с Еленой было два серьезных романа. Первый — с Татьяной Арнтгольц (они прожили в гражданском браке 2 года). Яркие чувства, острые переживания: то ревность, то разлука — оба безостановочно снимались в кино.

Постепенно чувства сошли на нет и само собой пришло время расстаться. Потом был красивый спокойный роман с Дарьей Поверенновой. Большая разница в возрасте (Дарья старше на 10 лет) привносила особые краски в отношения влюбленных. Они были вместе 4 года, казалось, все безоблачно, и вот эти-то отношения надо было как-то оборвать. Анатолий так описывает эту ситуацию: «Даша стала для меня родным человеком, поэтому и разрыв был очень сложным. Мне не хотелось ее ранить, я понимал, что придется резать по живому. Не хотел причинять страдания, но и выхода не видел».

А Лена ничего не требовала, она была просто безумно влюблена и о свадьбе разговоров не заводила. Но Анатолий, в соответствии со своим положительным характером, решил, что предложение сделает ровно через год. И в день знакомства, ровно через год, он преподнес Елене кольцо и попросил стать его женой. И тут началась сказка — мечта девочек от 5 до 55: свадьба в старинном замке итальянского городка Манчезе на озере Гарда, виды умопомрачительной красоты. А на следующее утро они уже улетали на Мальдивы — это свадебное путешествие им подарили родители невесты.

Следующее счастливое событие в жизни семьи — рождение дочери.

В семье царят мир и согласие: свекровь и невестка играют в одном театре, им. Маяковского, любят и уважают друг друга.

Отец Анатолия, артист Кирилл Макеенко, из семьи ушел давно, но с сыном поддерживал хорошие отношения. В трудные 90-е ушел из актерской профессии, стал работать в антикварном магазине (он всегда что-то коллекционировал, любил старинные вещи). У Анатолия тоже не так давно появился свой магазин — цветочный, который он открыл на паях с другом — не потому, что очень уж любит цветы, а чтобы был источник дохода для содержания семьи, если вдруг случится простой в работе. Но, тыфу-тыфу-тыфу, Руденко сегодня очень востребованный актер.

Подготовила Мария ПЕТРОВА



— Обозначьте квадратики по мере вашей симпатии и комфортности, начиная с самого приятного и до самого худшего. С цифры один, пожалуйста.

Вера навела курсор на зеленый квадрат, нажала кнопку «1». Пальцы быстро пробежали по клавиатуре, определив последнее место за черным квадратом.

— Прекрасно. Еще раз, пожалуйста. Можно повторить, либо другой вариант.

— Еще раз то же самое.

— Хорошо. У вас хороший показатель. Главное, что уровень вашего стресса на сиюминутный момент — ноль.

— Ноль? Да, пожалуй, никакого стресса в настоящее время я не испытываю. Хотя, бывает. Настроение скачет. Вспышки эмоций на пустом месте.

— Ничего не бывает без причины.

— Согласна.

— А теперь выберите один из четырех вариантов ответов на следующие вопросы, не особо задумываясь и анализируя. Ответ обведите кружочком.

Вера быстренько прошлась карандашом, округляя выбранные ответы.

— Нарисуйте дерево, только не ель. Так, напишите внизу, как называется дерево. Береза? Чудненько. Напишите, сколько ей лет, какого она цвета и какая вокруг погода. Хорошо. Вы, Вера Андреевна, человек самолюбивый, самодостаточный, любите внимание к собственной персоне. В двенадцать лет произошло событие, которое повлияло на вашу жизнь либо произвело на вас сильное впечатление. Человек вы позитивный, сильный, целеустремленный, но в настоящее время страдаете от одиночества.

Женщина в белом халате говорила и говорила. Вера смотрела на нее со смешанным чувством недоверия и некоторого восхищения.

— Все правильно! Как это вы по схематичному рисунку смогли определить характер человека? Это либо высочайшее мастерство профессионала, либо шарлатанство чистой воды. Но все сказанное абсолютно верно в отноше-

нии моего состояния. Как если бы я сама о себе рассказывала.

— Вера Андреевна, а теперь расскажите, зачем вы пришли ко мне?

— Я и сама не знаю. Вот захотелось прийти. Потянуло. Но сформулировать четкий ответ я не в состоянии. Видите ли, меня гложет неудовлетворенность своей жизнью и собою. Такое чувство, что жи-

— У вас к этому времени появилось новое увлечение?

— Нет. Никого и ничего подобного. Напротив, полное разочарование и опустошение. А еще большая обида.

— На мужа?

— Ну да. А что еще могло быть у меня к человеку, который методично, день за днем, час за часом убивал то чувство восторга, восхищения, полета, парения... короче,

она есть, второй — жизнь, о которой вы мечтаете, и третий — ваши страхи. А потом мы с вами вместе их проанализируем.

Вера придвигает к себе бумагу и коробку с цветными карандашами. На несколько секунд задумывается и начинает рисовать. Она то хмурится, то чуть улыбается, то черкает быстро-быстро, то тщательно вырисовывает что-то. Женщина в белом халате просматривает свои бумаги, что-то пишет в журнале, но краем глаза наблюдает за Верой.

Потом они вместе рассматривают, разбирают каждый рисунок, комментируя их по очереди. Вера объясняет, психолог поясняет и вместе они делают выводы. И так почти час. Вырисовывается картина Вериней жизни, со всеми ее ошибками, промахами и успехами. Это так увлекательно, быть судьей и исследователем собственной жизни.

— Вы одиноки в семье, словно в блокаде. Совместное проживание совершенно чужих людей. Полная изоляция.

— Да. Так и есть. Пока дома жила дочь, было еще более или менее. Она словно цемментировала все. А как только уехала учиться в Москву, так и вовсе невыносимо стало. Живу, словно в тайге. Муж не разговаривает со мною неделями: ни здравствуй, ни до свидания. У меня три недели назад был день рождения. Как раз на выходной выпал. Целый день звонки, СМС-ки, две телеграммы принесли — от дочери и мамы. Подруга пришла с тортом и букетом. Посыльный принес корзину с цветами. Все родные и близкие поздравили. Все, кроме мужа. Хотя целый день был дома, видел, слышал, но никак не соизволил отреагировать. Впрочем, так каждый год.

— М-да... Вера Андреевна, а почему вы так живете? Зачем живете с этим человеком?

— Вы считаете, что мне надо уйти?

— На ваши вопросы должны ответить вы сами. Мне, например, непонятно, что вас держит с ним рядом. Любовь? Вы говорите, что ее нет.



ву не так, не с теми, не туда иду, и сама я не та, какой мне надо быть. Все на уровне подсознания.

— А какая вы сейчас?

— Ну... Деловая. Вся такая занятая. Все бегом, бегом. Дом, работа, разные дела. Встречи. Разговоры. А внутри вроде как пустота... Не пустота, а неудовлетворенность. Собою и действительностью.

— Вы замужем?

— Да. То есть, нет.

— Как это?

— Официально я в разводе. Но проживаем вместе, как и до развода.

— Причина развода?

— Любовь ушла, завяли помидоры.

любовь. Он сделал так, что вместо сада, цветущего в моей душе, появилась пустошь, в которой голая земля покорибилась, покрылась глубокими трещинами, а вместо цветов — сухие коллочки.

— Как вы образно все описали! Но знаете, почему-то видится мне в этом некое самолюбование своим положением жертвы. Наши женщины большей частью с таким упоением говорят о своих тридцати трех несчастях, что, кажется, отними их у них — и им станет скучно и пусто. Знаете что, сейчас вы мне нарисуете три рисунка: один — ваша нынешняя жизнь, как

Обязательства? Какие? Вы не супруги официально, дочь выросла и не живет с вами. Что тогда?

— ...Если я уйду, то он пропадет.

— Ой ли? Да вы сами сейчас услышали фальшь в этом ответе, ведь так? Это неправда. Судя по его поведению, он в вас нисколько не нуждается. А, стало быть, без вас не пропадет. Пропадает скорее вы рядом с ним.

— Может быть, меня держит чувство вины?

— И в чем же ваша вина?

— Может, в том, что я не смогла создать ту хорошую, крепкую семью, о которой мечтает каждый, в том числе и он... С какой-нибудь другой женщиной он мог бы быть намного счастливее, чем со мною. Хотя нет. Не то. Не только это. Мы с ним по определению не могли бы быть счастливы, как бы ни старались. Мы очень разные. Но не так, как люди, которые дополняют друг друга. А совершенно разные, практически без точек соприкосновения. Я должна была это понять сразу и сделать так, чтобы мы расстались: и ради меня, и ради него.

— Самобичевание. Накручивание себя и взращивание комплексов.

— Пожалуй.

— Но вы чего-то не договорили. Говорите. Я врач, мне можно и нужно. Как на духу. Иначе нет смысла в нашем общении.

— Хорошо. Моя вина в том, что два года назад в период отчаяния, когда как раз уехала в Москву Даша, и я особенно остро почувствовала свое одиночество, я... в общем, у меня... появился роман на стороне. Я пошла на это сознательно, целенаправленно. Просто уже критическая точка была достигнута. Когда или взрыв, или конец, или сумасшествие, или... еще что-то страшное. Ужасное.

— И что?

— Мне повезло. Как выигрыш в лотерею. Хороший, мудрый, понимающий человек. Плюс в сексуальном плане полное взаимопонимание. Праздник души и тела.

— Так, хорошо. Все отлично.

— У него семья.

— И что? Вы собрались ее разрушить?

— Боже упаси! Да ни в коем случае! Во-первых, он и сам на это бы не пошел. Хотя не все там гладко и сладко, иначе не потянуло бы на приключения. А главное, мне это не надо. Я ведь понимаю, что все хорошо, пока люди изредка встречаются. А когда они начинают существовать вместе изо дня в день, то это совсем другой мир, быт и так далее. Нет, не хочу. И он не хочет.

— Видите, как вы все понимаете! Вы интуитивно сделали правильный выбор.

— А мораль? Нравственная сторона? Измена с моей стороны, с его.

— Ой, не смешите меня! Какая измена с вашей стороны? Если вы в разводе — это раз. И если муж ведет себя убийственно грубо, униЗИТЕЛЬНО для вас.

— А с его стороны?

— А это уже не ваша забота, милая. Каждый решает сам, сам делает свой выбор и сам отвечает за свой выбор и его последствия.

— Ну, я не знаю...

— Вам с ним комфортно?

— О, да, — Вера впервые улыбнулась. Помыгала лицом, посветлела глазами. — Он хороший. Ласковый, нежный, внимательный, — улыбнулась стеснительно, даже покраснела, как школьница.

Психолог улыбнулась в ответ.

— Очень хорошо.

— На день рождения это он мне прислал с посыльным целую корзину роз. Кстати, у него самого через неделю после меня, шестого числа, тоже день рождения был. Я ему тоже отправила корзину красных гвоздик и бутылку его любимого «Мартини».

— ...Вот как?

— А что, не надо было? Вы считаете, что цветы мужчине — это не совсем?

— Почему же... Можно и цветы.

— Главное ведь — это знак внимания?

— Наверное... А еще какие знаки внимания вы ему оказывали? В смысле, подарки, сувениры.

— Да особо не оказывала, дабы не компрометировать

семье. Разве что на 23 февраля связала ему шарф. Черносиний, в полоску. Он как раз тогда шарф потерял, а холодно было. Подарок, сделанный своими руками, чтобы согрел его тело и душу.

Психолог передвинула папки на столе, взглянула на часы.

— На сегодня, пожалуй, все. Жду вас послезавтра.

— Хорошо. Спасибо. Мне как-то полегчало... Так вы считаете, что нет большого греха в этой тайной связи? Знаете, как меня это мучило и угнетало, ведь у меня такое впервые. Я ведь думала — так, один-два раза встретимся и все. А вот тянется уже два года.

— Ну, если честно, не как психолог, а как женщина, скажу вам: ничего хорошего в этом нет. За каждый наш поступок, особенно вот такой, рано или поздно придется отвечать. Все в жизни возвращается к нам бумерангом. Сегодня вы украли, завтра у вас убудет. Это закон.

Вера удивленно подняла глаза на врача.

— Как же это? Ведь вы только что говорили противоположное.

— Это как психолог. А как человек скажу прямо: связь с женатым человеком за спиной мужа, хоть и бывшего, но с которым проживаете вместе — это большой грех.

Она совсем растерялась. Глаза распахнуты, рот приоткрыт.

— А что вы тут ресницами машете, как невинное дитя? — недобро усмехнулась психолог. — Вы взрослый человек. Сами понимаете, что к чему. И подумайте об этом хорошенько. А сейчас — до свидания!

Дверь за пациенткой закрылась.

Ах ты, невинная овечка. Пришла тут изображать из себя жертву. Муж ее бывший с ней груб, видите ли... Впервые у нее такое, понимаете ли... Так и поверила! А Игорю она задала! Ой, задала! Сволочь! Предатель! Гад! «Мартини» на день рождения ему друг прислал, видите ли. Ага! А шарфик связала бывшая коллега, ныне на пенсии, в знак дружбы и уважения! Как эта штучка тут вырази-

лась? Праздник души и тела? Ах, ах! Устрою я тебе праздник, ласковому и нежному! На всю оставшуюся жизнь запомнишь у меня!

Хотя... Надо честно признать, что и ее вина в этом есть. С этой работой, со всеми делами и заботами как-то она подзабыла о нем, если честно. Он ей на 8 марта букетик ее любимых крокусов преподнес, а она даже спасибо не сказала. Совсем забыла, что невнимания и равнодушия мужчины не прощают. А еще психолог! Пирогов ему давно не пекла, все больше полуфабрикаты на скорую руку. А когда? С работы приходишь поздно, уставшая. В выходной дел куча, да и отоспаться хочется. В постели тоже... То устала, то голова болит. Вот и результат.

Она села за стол и принялась в задумчивости перебирать тесты, картинки. Думала. Даже всплакнула от обиды.

Ладно. Еще ничего не потеряно. Она все сделает, чтобы ее Игорь опять стал только ее и больше ничьим. Он ничего не узнает о том, что она знает его тайну. Она не даст ему это почувствовать, эту Веру Андреевну обработает как надо, а Игоря окружит такой любовью, таким вниманием и лаской, что он поймет: самое дорогое и лучшее в его жизни — это она, его родная, любимая и любящая жена. Обновить гардероб и завтра же — в салон красоты, на фитнес, в бассейн! Господи, спасибо тебе, что привел к ней эту Веру.

Она будет бороться за свою любовь. Господи! Да ведь она и впрямь его любит! Больше всех на свете! И нет ей жизни без него. И как она могла, как посмела это забыть?!

.....

— Ну как? Нормально?

— Все хорошо! — Вера улыбнулась Игорю. — Как она взвилась после того, как про «Мартини» и шарфик услышала. Ух! Так что начнет тебя сейчас окружать вниманием и заботой.

— Твоими бы устами... Люблю я ее. Жить без нее не могу. А она все дальше и дальше в последнее время. Спасибо тебе, Верок. Ты настоящий друг.

62 Братья наши меньшие СТАРИЧКАМ — КАШКУ ПОЖИЖЕ

С возрастом у кошек, собак, хорьков, как и у людей, выпадают зубы, начинают болеть десны, они с трудом жуют и уже не могут грызть очень твердую пищу. Многие работающие хозяева не имеют возможности готовить своим питомцам еду каждый день и переводят их на сухой корм, к тому же и ветеринары твердят, что такой корм укрепляет десны и зубы животных. Но ничто не может длиться вечно: приходит время, и зубы с деснами у животного начинают болеть, а хозяева по привычке продолжают кормить его «сушкой». Сетуют по поводу того, что любимец стал хуже есть, и не понимают, что бедняжка просто не может разгрызть твердый корм. Что же делать? Переводить животное на старости лет на натуральную еду? Зубам-то хорошо, а пищеварению?

Ветеринары советуют не менять стареньким домашним питомцам рацион, а размачивать сухой корм, но не водой, а очень слабым бульоном из куриной грудки. Если у вашего питомца на курицу аллергия, варите бульон из другого мяса и разбавляйте его пополам водой.



КАРАБИН ПОМОЖЕТ

Я женщина пожилая, живу одна на четвертом этаже, поэтому обычно выгуливаю собаку и заодно захожу в магазин, чтобы последний раз не подниматься по лестнице. Любимцу свою привязываю к столбику крыльца у магазина. Она у меня уже старенькая, спокойная, сидит и ждет меня. Но этой зимой в округе в стаю сбегались бродячие собаки, которые постоянно крутятся у магазина. Однажды они пристали к моей собачке, а та, видимо, в страхе, так сильно дергала поводок, что умудрилась развязать его и убежала. Хорошо, что она привыкла гулять по одному и тому же маршруту, и я нашла ее у подъезда. Так было уже несколько раз. Поэтому теперь у меня нет надежды на поводок. Он ремешковой и завязать его на два узла невозможно, а один узел, как выяснилось, моя питомица может развязать. Что мне делать?



ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С КРОЛИКОМ

Моя внучка прошлым летом ездила к родителям жить в деревню. Там ей так понравились крольчата, что она уговорила родителей купить ей декоративного кролика, который может жить в квартире. Кролика купили, но эта маленькая егиза воспринимает животное как игрушку: она все время норовит схватить кролика за уши и поднять, а бедняжка пищит, задыхается. Он даже научился очень сильно прижимать уши к спине и удирать, как только почувствует, что внучка собирается взять его на руки. Мне жалко животное, я его защищаю, а наша «юная натуралистка» отвечает, что именно так поднимал кроликов дедушка.

Объясните Вашей любительнице животных, что за уши берут взрослых крупных кроликов, потому что в таком положении они не могут ударить человека задними лапами. Удар этот настолько силен, что в природе кролик способен таким образом отбиться даже от лисы. Но декоративные кролики — искусственно выведенная порода, они гораздо слабее и приспособлены жить исключительно в домашних условиях. Поэтому питомцу Вашей внучки очень больно, неприятно и неудобно, когда она хватается его за уши. Чтобы взять кролика, следует подвести одну руку под грудную клетку животного снизу, а на вторую руку как бы посадить его. Такая поза для животного более комфортна, и ваш кролик не будет сопротивляться и убегать.



В ОДИН СЛОЙ

Часто собаки и кошки едят так жадно и быстро, что потом у них начинается отрыжка или даже рвота. Как отучить питомцев от неправильного поглощения пищи?

Попробуйте накладывать им еду тонким слоем в широкую посуду. Чем тоньше слой еды, тем сложнее ее захватить, а проглотить сразу много еды вообще невозможно, а чтобы съесть обычную порцию, животному придется потратить больше времени, значит, оно просто физически не сможет торопиться и жадно глотать.

ГЛАЗА В ГЛАЗА

У моей кошки очень красивые желтые глаза, мне так нравится в них смотреть, но кошка не дает мне полюбоваться, сразу убегает. Если при этом сидит у меня на руках, начинает нервничать и вырываться. Она боится, когда ей смотрят в глаза?

Не то чтобы бояться, просто не любит. Присмотритесь как-нибудь к двум кошкам или котам, которые собираются драться. Они неподвижно сидят друг против друга и, не отрываясь, смотрят в глаза противника. Для представителей кошачьей породы прямой зрительный контакт — знак угрозы. А Ваша кошка понимает, что ей с Вами не справиться, да к тому же Вы — ее хозяйка. Поэтому она и убегает. От конфликта. Хотите, чтобы кошка относилась к Вам с доверием, не смотрите ей в глаза.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА

Простейший выход из этого положения — обычный туристический карабин. Поводок надо не завязывать узлом, а зацепить на карабин. Его собака не расстегнет. Но Вы не думали о том, что, развязав поводок и убежав, Ваша любимица, возможно, спасла себе если не жизнь, то здоровье? Бродячие собаки довольно агрессивны, они могли на нее наброситься. Поскольку она знает дорогу к дому, пусть все пока останется по-прежнему. Так безопаснее для вашей старушки. У нее будет возможность сбежать. А карабин Вы можете использовать с ранней весны и до поздней осени. Ведь бродячие собаки сбиваются в стаи только зимой. Но оставлять ее на завязанном узлом поводке все-таки не стоит. Вдруг ей за зиму понравится убегать? Однажды она уйдет погулять слишком далеко и не сможет вернуться.



СКАНВОРД

№ 2

Комплект мебели	З	А	Р	Н	Ч	Т	У	Р	Увеличение, развитие	Осьминог	У	Сладость на основе какао	Изысканный сосуд
Сияние вокруг предмета, нимб	Г	Шкаф для одежды	Покрывало спящего	А	Сорт яблок Белый ...	Р	Выпечка с кремом	Р	Ночная птица	С	О	В	Э
Высший образец искусства	Ю	Р	Е	О	Л	Жилище, приют	Р	Холм, гора	С	Ю	А	Ж	А
Навязывание своих условий	Г	У	Ч	К	У	А	Т	Царица цветов	Р	Р	З	Э	Струнный инструмент
Жидкий соус	Р	Ткань на пальто	С	Совершенство	О	Торговая палатка	Е	А	П	Т	А	Мир, спокойствие	Ф
Место для перехода реки	Б	Р	О	Г	Эротическая обстановка	Ч	Н	Т	У	У	Ночное светило	С	Женское имя
Верхняя часть оконной рамы	З	А	Пушной зверь	С	Н	О	Т	Восточная сладость	Х	А	Л	В	А
Русская сказка о корне-плоте	А	Тонкое различие	Лучший номер в отеле	Л	Ю	К	С	Передача мяча в игре	К	Подбор, комплект	А	Овчина высшего качества	А
Перечень блюд и напитков	Ю	Рыба, похожая на треску	Н	Ч	К	Ш	А	Летняя шляпа	А	Ракита	У	Часть пьесы	
Крупный садовый цветок	Н	Морской рак	К	Р	А	Б	Лопатка для муки, мусора	С	О	В	Р	К	
Заведение для малышей	Д	С	Л	Ч	Талант	Г	А	Р	Полоска кожи по краю обуви	Р	А	Н	Т

Ответы на сканворд № 1 по горизонтали: капитал, кекс, лацкан, кулинар, баритон, курага, Ока, арена, доза, талант, скит, Ника, ворот, маслина, рука, сезон, унисон, пророк, смородина, таро, рог, кино, нос, ритм, ясли, утка.

По вертикали: клубок, термос, роман, курорт, пикник, лиман, ром, табака, итог, танго, насос, наст, оникс, люкс, пион, Нил, кейс, пани, колдун, квас, радио, енот, канва, отрез, рант, газ, окорок, арба, Антон, коса.



Дамы, посмеемся!

☺ ☺ ☺

Пенсионер выиграл в «Кто хочет стать миллионером» миллион. Через неделю его старый приятель-сосед интересуется:

— Ну, и каково это — быть миллионером?
— Ну, что я могу сказать. Приятно. Приятно, что у меня теперь есть большая и любящая семья!..

☺ ☺ ☺

Диспетчер такси сообщает клиентке: «Выходите, вас ожидает «мазда», синий металлик...»

Из подъезда выходит дама, подходит к машине и наклоняется к водителю:

— Это вы — «синий Виталик»?..

☺ ☺ ☺

Объявление на подъезде: «Приличная молодая пара снимет комнату в вашей квартире». Поверх от руки написано: «Приличным сдавать неинтересно».

☺ ☺ ☺

— Я случайно столкнулась с ним вчера вечером.

— Где?

— У него дома...

☺ ☺ ☺

Раньше бабушки просили внучат продеть нитку в иголку, а теперь — ввести логин в «Одноклассники».

☺ ☺ ☺

В детстве мне мама говорила: «Не ешь перед обедом сладкое, аппетит перебеешь». Прошло время. Я выросла, и теперь ем сладкое весь день в надежде, наконец-то, перебить этот дурацкий аппетит!

☺ ☺ ☺

Помните, что полнеют преимущественно не между Новым годом и Рождеством, а между Рождеством и Новым годом!

☺ ☺ ☺

Встречаются два друга:

— Вася, у тебя жена такая же красивая, как и в день свадьбы?

— Да, только теперь ей для этого нужно на 2 часа больше!

☺ ☺ ☺

— Так! Мужчина, уберите свои мысли с моего тела!

☺ ☺ ☺

— Вот, встречаюсь одновременно с двумя мужчинами и не знаю, кого выбрать.

— А что сердце подсказывает?

— А сердце говорит: «Муж узнает — убьет!»

☺ ☺ ☺

Соседи реально бесят. Не сверлят, не слушают музыку, не бухают, не шумят. Такое впечатление, что сидят и подслушивают.

☺ ☺ ☺

— Зря отказываешься, пельмени довольно приличные...

— Может, пельмени и приличные, только приличные люди берут в кинотеатр попкорн.



В нашем новом спецвыпуске удачно объединены под одной крышей практически все зимние праздники. Они чем-то схожи — например, новый и старый Новый год с Рождеством или День защитника Отечества и День студентов — будущих его защитников. День святого Валентина, правда, немного выпадает, все-таки чужеземный праздник — но зато про любовь.

А к празднику полагается известно что — праздничное застолье!

Чем отличаются рецепты для застолья праздничного по сравнению с повседневным? Обилием — чтобы было из чего выбрать. «Привязкой» к празднику — чтобы ему соответствовать.

Изысканностью блюд — чтобы было чем потрясти.

Новизной — чтобы было чем удивить.

Оригинальностью — чтобы сделать застолье незабываемым!

В рецептах, собранных в новом спецвыпуске «Праздничное застолье», всё это — есть! Осталось приготовить и — съесть!

Очередные спецвыпуски издательства «Веста-М» появились в продаже. Спрашивайте в киосках вашего города. Тираж ограничен.

**ЧИТАЙТЕ В ФЕВРАЛЬСКОМ
НОМЕРЕ:**

- ◆ Всеобщая витаминизация
- ◆ Магия янтаря
- ◆ Сезам, откройся!
- ◆ Проблема мокрых штанишек
- ◆ «Жор»: как дать отпор
- ◆ И многое другое...

**В продаже
с 30
января**



**ПОДПИСНЫЕ
ИНДЕКСЫ:**

В каталоге
«Пресса России»
Газеты и журналы.
Первое полугодие 2016

В каталоге
«Почта
России».
Первое
полугодие
2016

15510



60673

Февраль

ISSN 1818-7684



16002



9 771818 768369